

ध्यान, मनन, चिन्तन

ध्यान करने का उद्देश्य है ध्याता को खोजना ।
ध्याता (वह सत्ता जो इश्वर सत्य या निवाण
का दर्शन करना चाहता है) को खोजे बिना
ध्यान केवल भ्रम का एक यत्र बनता है ।
ध्याता को खोजना उसकी परिसमाप्ति है ।
वह सत्य जो यह कहे कि मुझे इश्वर को
या सत्य को खोजना है पाना है
वह उसे कभी भी नहीं पा सकता ।
बुद्धि स्वयं सामित है वह उस असीम
या शाश्वत की कभी अनुभूति नहीं कर सकती ।
बुद्धि की सर्वाच्च अनुभूति केवल यह हो सकती है
कि वह सीमित तथा प्रतिबद्ध है और इसलिए
वह सत्य का दर्शन पाने में असमर्थ है ।
इस विवेक का उदय होने पर बुद्धि शांत हो जाती है ।
बुद्धि के पूर्ण शांत होने का अर्थ है—ध्याता का समाप्ति
और ध्यान की भी समाप्ति । ध्यान की ही समाप्ति
में से ही प्रेम प्रस्फुटित होता है ।

यदि कोई व्यक्ति भावुक और गम्भीर है तो इसी
क्षण इस प्रस्फुटन की अनुभूति हो सकती है ।
अन्यथा मनुष्य को ध्यान के अनेक भिन्न-भिन्न
उपायो और पद्धतियों के बीच से होकर गुजरना
होता है और उनकी सीमाएँ देखनी होंगी ।
ये उपाय और पद्धतियाँ बुद्धि की उपज हैं
इसलिए वे अधिक सूक्ष्म रूपां में मैं और मेरा
को जीवित बनाये रखती हैं । इन पद्धतियों के द्वारा
सत्य की खोज की व्यर्थता की जब अनुभूति होती
है तब विवेक का आरम्भ होता है ।

“राजा राम मोहन राय पुस्तकालय प्रीतिश्री,
कोलकाता के सौम्य मेमबर।”

हरे प्रेम की दिशा

डॉ० राजेश्वर प्रसाद कौशिक

अनुवादक

कृष्णदत्त भट्ट

ISBN—81-88123-14-5

© प्रकाशक

प्रकाशक

हिमाचल पुस्तक भंडार
मरस्वता भंडार गाधीनगर
दिल्ली-110031

सस्करण

2003

कला-पक्ष

चतनदास

मूल्य

अम्मम न्पय

मुद्रक

एम्०एन० प्रिटस

नवीन गाहदरा दिल्ली-110032

NAI CHETANA KI DISHA (Hindi)

by Dr Rajeshwar Prasad Kaushik

Price Rs 80 00

प्राक्कथन

यह पुस्तक किसी सुविचारित, तक दृष्टि से सुसम्बद्ध किसी विचार-पद्धति या तत्त्वज्ञान की उपज नहीं है। यह तो क्षण-क्षण की प्रत्यक्षानुभूति अथवा साक्षात्कार की उत्पत्ति है। अतः यह पाठक को कुछ सिखाने अथवा उसे कुछ सलाह देने के रूप में नहीं है, क्योंकि उस रूप में होने पर इसका कोई विशेष अर्थ न होगा—अथवा उसका ऐसा अर्थ निकलेगा जो इसके मूल उद्देश्य से सवथा भिन्न होगा। इसे ऐसा स्पष्ट चिन्तन माना जा सकता है जो केवल तभी सुन पड़ेगा जब कान और हृदय खुलें और बुद्धि शांत हो। यह लेखन जिस प्रकार का है, उसे साहित्यिक दृष्टि से स्वीकार किया जाएगा, ऐसी भी सम्भावना कम है। इसमें जहाँ-तहाँ पुनरुक्तियाँ हैं जो अनावश्यक या फालतू-सी लग सकती हैं, परन्तु विचार पर बल देने के लिए ऐसी शैली बनी रहने दी गई है। कुछ शब्द ऐसे हैं जो भिन्न-भिन्न स्थानों पर भिन्न-भिन्न अर्थ प्रकट करने के लिए प्रयुक्त किए गए हैं। अध्यायों का कालक्रम के अनुसार जो क्रम था वह इस पुस्तक में इसलिए बदला है कि जिससे विचारों की अविच्छिन्नता और एकरूपता आदि से आज तक बनी रहे। परन्तु लेखक ने प्रत्येक अध्याय को अपने में पूर्ण बनाये रखने की भावना रखी है।

किसी पाठक को हमारा दृष्टिकोण श्री जे० कृष्णमूर्ति के अत्यन्त निकट का लग सकता है, किसी पाठक को ऐसा लग सकता है कि यह पतञ्जलि के योगसूत्रों का अनुवाद है। पर यह ऐसा कुछ नहीं है। जब मनुष्य को सत्य का दर्शन होता है तो यह अनुभूति समग्र होती है। वह न यह होती है न वह। जहाँ ठीक लगा है, वहाँ पर अध्यायों के अन्त में योगसूत्र दे दिए गए हैं। वे लेखक के समर्थन में अधिकृत प्रमाण के रूप में उपस्थित नहीं किए गए हैं, अपितु इसलिए दिए गए हैं कि जब किसी को प्रत्यक्षानुभूति होती है तो उसे प्रत्यक्ष विरोधों के पीछे भी समन्वय की झँकी देख पड़ती है। साक्षात्कार सदैव नवीन होता है। वह सदैव वर्तमान काल में होता है। परम्परा, रुचि तो पुरातन है—परन्तु यदि उसकी क्रोड में, उसके अन्तःस्थल में सत्य पारबद्ध न होता, तो वह परम्परा स्थापित ही न होती, बनती ही

नहीं। मानवीय मस्तिष्क मनोवैज्ञानिक सुरक्षा के लिए इस सत्य को पकड़ता है और उस माण्डित करता है। तब वह निष्क्रिय जड़ हो जाता है और पत्थर बन बैठता है। यह तो केवल प्रत्यक्षानुभूति या साक्षात्कार की ही अव्याख्येय शक्ति है कि वह इस सत्य को नुदन तथा स्वतंत्र करती है और परम्परा के मार्ग में आने वाल गड्ढा न बचानी हुई मनुष्य का आगे बढ़ाती है।

इस पुस्तक का पढ़ते समय पाठक को हमारी सलाह है कि वह कोई निष्कर्ष न निकाले। निष्कर्ष निकालना सबसे मरल बात है, पर यदि पाठक में समझ है तो वह शब्दों के पीछे की भावना को समझ जाएगा। यह समझ बुद्धि से नहीं आती। यह केवल तब आती है, जब हृदय खुला होता है और पूर्ण मनोयोग से इसे समझने का प्रयत्न किया जाता है।

जिन लोगों के पास धैर्यपूर्वक इसे पढ़ने का समय नहीं है उनके लिए इसका सारांश इस प्रकार किया जा सकता है

‘देखो और सुनो पर विश्वास मत करो। तुम जिस बात को समझते नहीं, उसमें दोहराओ मत। अपने प्रति ईमानदार बना। यदि तुम्हारे हृदय में यह ईमानदारी और सादगी होगी तो सत्य स्वयं आकर तुम्हारे दरवाजा खटखटाएगा।’

—राजेश्वर प्रसाद कौशिक

प्रकाशकीय

टुवड्स ए न्यू क्लासिसेस डॉक्टर आर० पी० कौशिक द्वारा लिखी "हरि" पुस्तक है जिसे वे अत्यन्त मौलिक और बोधगम्य रचना मानते थे । वे प्रत्यक्ष व्यक्तिगत अनुभव के द्वारा ज्ञान प्राप्त करने के लिए आर्जाव बल देते रहे वह यह महसूस करते । कि प्रत्यक्ष अनुभूति द्वारा जो ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है, उसमें तुलना में लिखित शब्द या ग्रन्थ अत्यन्त घटिया विकल्प होते हैं ।

परन्तु अब जब उनका देहान्त हो गया है, अब उनसे प्रत्यक्ष मिलकर सम्पर्क करना असम्भव हो गया है । अब हम डॉक्टर कौशिक के लिखित शब्दों द्वारा ही उनके विचार और बोधशक्ति का यथासम्भव अधिकतम प्रसार करने का प्रयत्न कर रहे हैं । हम आशा करते हैं कि जो हिन्दीभाषी लोग उनके प्रत्यक्ष सम्पर्क का लाभ नहीं उठा सके, वे उनका इस अक्षर-शरीर से लाभ उठा सकेंगे । इस उद्देश्य के साथ हम टुवड्स ए न्यू क्लासिसेस का यह हिन्दी अनुवाद नम्रतापूर्वक उनके समक्ष उपस्थित कर रहे हैं ।

नही । मानवीय मस्तिष्क ननोवैज्ञानिक सुरक्षा के लिए इस सत्य को पकडता है और उसे माणित करत है । तब वह गिष्क्रिय जड हा जाता है और पत्थर बन टैठता है । यह तो कवल प्रत्यक्षाभूति या साक्षात्कर की ही अव्याख्येय शक्ति है कि वह इस सत्य ओ नुकन तथा स्वत्त्र करती है और परम्परा के मार्ग मे आने वारा गड्ढा न बचती हुई मनुष्य का आगे बढ़ाती है ।

इस पुस्तक को पढते समय पाठक को हमारी सलाह है कि वह कोई निष्कर्ष न निकाले । गिष्क्रिय निकालना सबसे सरल बन है, पर यदि पाठक मे समझ है ता वह शब्दों के पीछे की भावना को समझ जाएगा । यह समझ बुद्धि से नही आती । यह कवल तब आती है, जब हृदय खुला होता है और पूर्ण मनोयोग से इसे समझने का प्रयत्न किया जाता है ।

जिन लोगो के पास धैर्यपूर्वक इसे पढने का समय नही है उनके लिए इसका साराश इस प्रकार किया जा सकता है

“देखो और सुनो, पर विश्वास मत करो । तुम जिस बात को समझते नही, उमे दाहराआ मत । अपने प्रति ईमानदार बनो । यदि तुम्हारे हृदय मे यह ईमानदारी और सादगी होगी तो मत्य स्वय आकर तुम्हारे दरवाजा खटखटाएगा ।”

—राजेश्वर प्रसाद कौशिक

प्रकाशकीय

टुवड्स ए न्यू काशसनेस डॉक्टर आर० पी० कौशिक द्वारा लिखी "ह" पुस्तक है जिसे वे अत्यन्त मौलिक और बोधगम्य रचना मानते थे। वे प्रत्यक्ष व्यक्तिगत अनुभव के द्वारा ज्ञान प्राप्त करने के लिए आजीव बल देते रहे वह यह नहसूस करते थे कि प्रत्यक्ष अनुभूति द्वारा जो ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है, उसका तुलना में लिखित शब्द या ग्रन्थ अत्यन्त घटिया विकल्प होते हैं।

परन्तु अब जब उनका देहान्त हो गया है, अब उनसे प्रत्यक्ष मिलकर सम्पर्क करना असम्भव हो गया है। अब हम डॉक्टर कौशिक के लिखित शब्दों द्वारा ही उनके विचार और बोधशक्ति का यथासम्भव अधिकतम प्रसार करने का प्रयत्न कर रहे हैं। हम आशा करते हैं कि जो हिन्दीभाषी लोग उनके प्रत्यक्ष सम्पर्क का लाभ नहीं उठा सके, वे उनके इस अक्षर-शरीर से लाभ उठा सकेंगे। इस उद्देश्य के साथ हम टुवड्स ए न्यू काशसनेस का यह हिन्दी अनुवाद नम्रतापूर्वक उनके समक्ष उपस्थित कर रहे हैं।

० इ चतन की दिशा

नहीं। मानवीय मस्तिष्क मनोवैज्ञानिक सुभा के लिए इस सत्य को पकड़ता है और उसे मगठित करता है। तब वह निष्क्रिय जड़ हो जाता है और पत्थर बन बैठता है। यह तो केवल प्रत्यक्षानुभूति या साक्षात्कार की ही अव्याख्येय शक्ति है कि वह इस सत्य का मुक्त तथा स्वतंत्र करती है और परम्परा के मार्ग में आने वाले गड्ढा में बचाती हुई मनुष्य को आगे बढ़ाती है।

इस पुस्तक को पढ़ते समय पाठक को हमारी सलाह है कि वह कोई निष्कर्ष न निकाले। निष्कर्ष निकालना सबसे सरल बात है, पर यदि पाठक में समझ है तो वह शब्द के पीछे की भावना को समझ जाएगा। यह समझ बुद्धि से नहीं आती। यह कपल न आती है, जब हृदय खुला होता है और पूर्ण मनोयोग से इसे समझने का प्रयत्न किया जाता है।

जिन लोगों के पास धैर्यपूर्वक इसे पढ़ने का समय नहीं है उनके लिए इसका सारांश इस प्रकार किया जा सकता है

‘देखो और सुनो पर विश्वास मत करो। तुम जिस बात को समझते नहीं, उम दोहराओ मत। अपने प्रति ईमानदार बनो। यदि तुम्हारे हृदय में यह ईमानदारी और सद्गति होगी तो मृत्यु स्वयं आकर तुम्हारा दरवाजा खटखटाएगा।’

—राजेश्वर प्रसाद कौशिक

प्रकाशकीय

'टुवर्ड्स ए न्यू काशसनेस' डॉक्टर आर० पी० कौशिक द्वारा लिखी 'हरी' पुस्तक है जिसे वे अत्यन्त मौलिक और बोधगम्य रचना मानते थे। वे प्रत्यक्ष व्यक्तिगत अनुभव के द्वारा ज्ञान प्राप्त करने के लिए आजीव बल देते रहे। वह यह महसूस करते थे कि प्रत्यक्ष अनुभूति द्वारा जो ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है, उम्मेद तुलना में लिखित शब्द या ग्रन्थ अत्यन्त घटिया विकल्प होते हैं।

परन्तु अब जब उनका देहान्त हो गया है, अब उनसे प्रत्यक्ष मिलकर सम्पर्क करना असम्भव हो गया है। अब हम डॉक्टर कौशिक के लिखित शब्दों द्वारा ही उनके विचार और बोधशक्ति का यथासम्भव अधिकतम प्रसार करने का प्रयत्न कर रहे हैं। हम आशा करते हैं कि जो हिन्दीभाषी लोग उनके प्रत्यक्ष सम्पर्क का लाभ नहीं उठा सके, वे उनके इस अक्षर-शरीर से लाभ उठा सकेंगे। इस उद्देश्य के साथ हम 'टुवर्ड्स ए न्यू काशसनेस' का यह हिन्दी अनुवाद नम्रतापूर्वक उनके सम्पर्क उपस्थित कर रहे हैं।

क्रम

एक नवीन चेतना की खोज	9
जीवन का अर्थ और महत्त्व	14
मुक्ति मोक्ष निर्वाण	23
स्वत-स्फूर्ति	27
ओषधि और यौन के अनुभव	31
अनुभूति और अननुभूति	38
श्रद्धा	42
सर्वोच्च सकल्पना	46
मानवीय मानस और उसकी गठन	52
पूण शान्त मन	58
निरीक्षण की कला	64
प्रेम	72
श्रवण की कला	79
भौतिक और मनोवैज्ञानिक काल	83
जागरूकता और बोधशक्ति	88
गुरु	90
आहार और स्वास्थ्य	95
निद्रा और स्वप्न	99
समर्पण	102
उपसहार	109

एक नवीन चेतना की खोज

किसी नवीन वस्तु को खोजने, उस पर दृष्टिपात करने, उसका आविष्कार करने के लिए यह अत्यन्त आवश्यक है कि हम पूरे मनोयोग से, सम्पूर्ण एकाग्रता से उस पर अपना ध्यान लगाएँ। जो चित्त नाना प्रकार के अशान्त और क्षोभकर विचारों, भयों, चिन्ताओं और पूर्वाग्रहों से भरा पडा है, वह किसी भी वस्तु के अर्थ और महत्त्व को समझने, उसका निरीक्षण करने में असमर्थ रहता है। ऐसा चित्त केवल वही देखेगा जो देखना चाहेगा और वही सुनेगा जो सुनना चाहेगा। संक्षेप में हम यह कह सकते हैं कि ऐसा चित्त किसी भी वस्तु की ओर वस्तुनिष्ठ दृष्टि से देखने में असमर्थ रहता है। वह जो कुछ देखता है वह उसका अपना ही प्रक्षेपण मात्र होता है। प्रत्येक मानव-चित्त लाखों वर्षों के अपने पुगने इतिहास और अपनी पुरातन पृष्ठभूमि से बुरी भाँति परिवर्द्ध रहता है। अतः किसी वस्तु या तत्त्व का 'दर्शन' करने के लिए उस पर विधिवत् दृष्टिपात करने के लिए यह आवश्यक है कि परिवर्द्धता पूर्णरूपेण समाप्त कर दी जाए।

इस परिवर्द्धता की समाप्ति की खोज में ध्यान-साधना की कई पद्धतियाँ निकल आई हैं। ध्यान की किसी भी पद्धति में इन दो प्रश्नों का समाधान अपेक्षित है

• मानव-चिन्तन के लिए क्या यह सम्भव है कि वह अपनी परिवर्द्धता से ऊपर उठ सके—अर्थात् वह अपनी नाना प्रकार की आशाओं, आकांक्षाओं, भयों और पूर्वाग्रहों से मुक्त हो सकेगा ?

• अपनी परिवर्द्धता से ऊपर उठने वाले चिन्तन के लिए क्या यह सम्भव है कि वह फिर किसी नई परिवर्द्धता से भी मुक्त बना रहेगा ?

अनेक ध्यान-पद्धतियाँ पहले प्रश्नों का प्रकार-तमक उत्तर देती हैं। प्राचीन परिवर्द्धता के स्थान पर एक नई परिवर्द्धता खड़ी करने का उनका लक्ष्य रहता है। ए. अधिकांश ध्यान-पद्धतियाँ दूसरे प्रश्नों का उत्तर देने में असमर्थ रहती हैं। दूसरा प्रश्न अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है और जब तक उसका सही-सना उत्तर नहीं दिया जाएगा तब तक मानवीय समस्या का समुचित समाधान नहीं निकल सकता। प्रत्येक परिवर्द्धता, फिर वह चाहे जितनी महत्त्वपूर्ण हो और चाहे जितनी नवीन हो, आगे चलकर कालान्तर में पुरानी पड़ जाएगी और तब वह भी मानव-चिन्तन के समक्ष पहले जैसी ही समस्याएँ खड़ा कर देगी।

जीवन सतत परिवर्तनशील और प्रवाहमय है। उसकी गतिविधि सतत नई-नई चुनौतियों प्रस्तुत करती रहती है। चिन्तन जब तक मनुष्य-प्रकार की परिवर्द्धताओं से पूर्णतः मुक्त नहीं होगा तब तक वह इन चुनौतियों का सामना करने में अपने का असमर्थ पाएगा और तब तक वह अक्रियता, संघर्ष और गोक वा पात्र बनेगा। इन दो कक्षाओं पर खरा उतरने के लिए ध्यान की पद्धति ऐसी होनी आवश्यक है जो मानव-चिन्तन को ऐसी स्थिति में ले जाए जहाँ वह केवल पूर्वाग्रहों, भयों और संघर्षों से तो मुक्त रहे ही उसके साथ-साथ अत्यन्त सक्रिय, शक्तिशाली और स्वेदनशील भी बन सके।

अधिकांश ध्यान-पद्धतियाँ इन उत्तेजनाओं और भयों के उदात्तीकरण के लिए कितनी ही प्रक्रियाओं, विश्वासों और तत्त्वज्ञान पर बल देती हैं। परन्तु इन्हीं प्रक्रियाओं के अनुष्ठान में चिन्तन अपनी नारी शक्ति और सचेतनशीलता खो बैठता है।

अब प्रश्न है कि इस प्रकार की मानसिकता चिन्तन के भीतर कैसे विकसित हो ? जब कभी किसी नई समस्या में हमारी रुचि होती है, तब हम उस पर एकाग्रता और गम्भीरता से विचार कर सकते हैं। यही एकाग्रता और गम्भीरता ऐसी तीव्रता उत्पन्न करती है—एक ऐसी शक्ति उत्पन्न करती है—जो चिन्तन को शान्त कर

देती है और अन्य जाकाक्षाओं को निकाल बाहर कर देती है। अपनी प्रयोगशाला में व्यस्त वैज्ञानिक के चित्त की सम्भवन यही स्थिति होती है। निरीक्षण तथा प्रत्यक्ष ज्ञान का यह गुण तकनीकी क्षेत्र में प्रायः वरना अधिक सरल हो सकता है। परन्तु हम अपनी निजी चिन्ता—अपनी विश्वासों, विचारों, भयों और लालसाओं की ओर वैसी ही एकग्रता से दृष्टिपात कर सकें तो समस्या का समाधान हो जाएगा।

हमारा जो परिचित दैनन्दिन लौकिक अस्तित्व है उसके अतिरिक्त रहस्य अथवा इश्वर जैसी भी कोई वस्तु है क्या? यदि हम इस बात की खोज करना चाहे इसका पता लगाना चाहे तो उसके लिए उन्नी प्रकार के शक्ति और शक्ति चित्त की सबसे पहले पूर्ण आवश्यकता है।

व्याप्त-सम्बन्धी अनेक प्राचीन पद्धतियाँ हैं और आज के दिन हम सुनते हैं कि कोई व्यक्ति इस आदर्शपन के साथ एक नए प्रकार की ध्यान-पद्धतियों लेकर उपस्थित करता है कि हमारी इस पद्धति द्वारा हमारे अनुयायियों को अत्यन्त शान्त परमानन्द और सुख की निश्चय ही प्राप्ति हो जाएगी। ऐसी प्रत्येक नवीन पद्धति इस बात का दावा करती है कि हमारा ही पद्धति एकमात्र प्रामाणिक है तथा अन्य पद्धतियाँ यदि सर्वथा भ्रामक और खेटी नहीं हैं तो आज के युग के लिए अप्रयोज्य और सबथा अनुपयुक्त तो हैं ही।

यह बड़े दुर्भाग्य की बात है कि आज विश्व ऐसे नैतिक और सामाजिक मघर्षों के बीच से होकर गुजर रहा है जैसा आज से पहले कभी नहीं था। आधुनिक मानव स्पष्ट रूप से अव्यवहार्य-अप्रचलित पुराने मूल्यों को अस्वाकार कर बैठ है परन्तु वह नया लगर खाज पाने में अभी तक असमर्थ रहा है, और वह स्तन पशु-जीव और जटिल आधुनिक जीवन की कठोर चुनौतियों का सामना करने में अपने को असमर्थ पा रहा है। तकनीकी क्षेत्र में अधिकतम प्रगति होने के बावजूद मानव उस बढ़ती हुई निराशा का सामना नहीं कर पा रहा है जो हाल में ही अत्यन्त तीव्रगति से बढ़ती हुई जनसंख्या के कारण उत्पन्न हुई है। इधर तो भौतिक समृद्धि बढ़ती चली रही है, जीवन के नए-नए तथ्यों का आविष्कार हो रहा है बाह्य प्रकृति पर मानव का उत्तरोत्तर अधिकाधिक आधिपत्य हो रहा है, उधर इसी के साथ-साथ मानव अन्त-विनाश के सर्वनाशी साधनों का अम्बार लगाता चल रहा है। मानव के भौतिक तथा मनोवैज्ञानिक अस्तित्व के लुप्त होने का संकट लगातार बढ़ रहा है। यह जटिलता मानवीय व्यक्तित्व को विखण्डन की दिशा में ले जा रही है और

उसके चलते उन्माद, मनोविकृति, आत्महत्या, अपराध और हिंसा की घटनाएँ दिन-दिन बढ़ती चल रही हैं।

ऊपर से सम्मन और समृद्ध दिखने वाले आधुनिक जीवन में असुरक्षा और निराशा की जा अन्तर्निहित भावना सतत विराजमान है, उसमें आज के हताश मानव को एक नवीन विश्वास, एक नवीन आशा और सम्भवतः एक नवीन जीवन-पद्धति की तीव्र आवश्यकता है जो मानव के दैनन्दिन जीवन की समस्याओं के निराकरण में उसकी सहायता कर सके और उसे ऐसी शक्ति प्रदान कर सके जिसके सहारे वह आज के जटिल आधुनिक जीवन की गम्भीर चुनौतियों का डटकर सामना कर सके। ऐसी परिस्थितियों में फँसे होने के कारण सामान्य मानव सहज ही ऐसे किसी भी व्यक्ति पर विश्वास करने को और उसका अनुगमन करने को उत्सुक रहता है जो उसे इस बात का आश्वासन दे कि मेरे पास चमत्कारी रामबाण और शीघ्र लाभकारी औषध है। यथार्थतः यही कारण है कि बाजारूप में दक्ष, सम्मोहक व्यक्तित्व वाला कोई भी व्यक्ति व्यापक प्रचार, धुआँधार विज्ञापन तथा प्रचारकों की लम्बी सेना की सहायता के बल पर अपने अनुयायियों की भारी भीड़ जुटा लेता है। परन्तु जैसा कि प्रत्येक नए साहसिक कार्य के सम्बन्ध में होता है कि आरम्भिक जोश शीघ्र ही ठण्डा पड़ जाता है और तब लगभग इनके अनुयायियों का भी भ्रम टूटने लगता है। उस स्थिति में ऐसे व्यक्ति या तो सपूर्णतः मानवद्वेषी या दोषद्रष्टा बन बैठते हैं या वे फिर किसी नए मसीहा के आगमन की आशा बाँधने लगते हैं। ऐसी हालत में पहले से ही फैला हुआ भ्रम और अधिक बढ़ने लगता है और इस दुःखद परिस्थिति से बाह्य निकलने का कोई रास्ता ही नहीं सूझता।

आज ऐसे बहुत-से लोग हैं जो जीवन की मूल समस्याओं के समाधान की अपेक्षा पलायन के जाले में अपने को फँसाए रखने में अधिक रुचि लेते हैं। ऐसे लोग आज एक वाद का अनुगमन करते दिखेंगे तो कल दूसरे वाद का। आज एक नेता के पीछे हैं तो कल दूसरे के। ये नए से नए समूह में ही हमें घूमते दिखाई पड़ेंगे।

परन्तु इन लोगों के अतिरिक्त कुछ गम्भीर प्रकृति के ऐसे लोग भी हैं—भले ही अभी उनकी संख्या कम है, पर वह उत्तरोत्तर बढ़ती चल रही है, जो अपने समक्ष उपस्थित की गई बातों पर अन्वेषण करना, उनका गम्भीरतापूर्वक अध्ययन करना और उन पर प्रयोग करना पसन्द करेंगे। वे उसके गूढार्थों, निहितार्थों को पूर्णरूपेण समझे बिना किसी भी विश्वास या श्रद्धा को अग्रगामी होने के कारण ही स्वीकार नहीं

कर लेंगे । ऐसे ही प्रबुद्ध पाठको को हम आमंत्रित करते हैं कि वे एक नवीन चेतना की सम्भावना विषयक हमारी शोध और अन्वेषण में हमारे सहभागी बने ।

अस्तु, आज जैसी स्थिति है उसमें नकारात्मक पद्धति का ही आश्रय लेकर हम ध्यान-साधना के वास्तविक मर्म तथा उसके महत्त्व तक पहुँच सकते हैं । वह कोई विधि, पद्धति अथवा प्रणाली नहीं है, अपितु वह है जीवन का मार्ग—निरीक्षण, अवलोकन का एक मार्ग या रीति ।



जीवन का अर्थ और महत्व



हम जन्म लेते हैं, बढ़ते-बढ़ते हैं, हमारे बाल-बच्चे होते हैं और फिर हम ढलने लगते हैं, मर जाते हैं। हम वस्तुओं को और जीवन के कार्यकलापों को इतना अधिक महत्व देते हैं—हम उनके पीछे दौड़ते हैं, उन्हें अपने अधिकारों में करते हैं, और यह सब करने में हमें अधिक श्रम और संघर्ष करना पड़ता है। पर अन्त में हम कहीं नहीं पहुँच पाते, मृत्यु हमसे सब कुछ छीन ले जाती है। यह देखकर हम यह समझना चाहते हैं कि यह सब क्यों ? किसलिए ? हम जीवन का अर्थ और महत्व समझना चाहते हैं। अपनी इस खोज में हम अनेक दिशाओं की ओर घूमते हैं, पर हमें मिलता क्या है ?

जीवविज्ञान (Biology) जीवन का विज्ञान है, परन्तु वह जीवन की बाहरी, सतही क्रियाओं का ही अध्ययन और वर्णन करता है। वह केवल चेतन और अचेतन के सतही अन्तरो का ही वर्णन करता है, परन्तु वह हमें यह नहीं बताता कि जीवन क्या है ? कुछ और गहराई में उतरने के लिए हम मनोविज्ञान की ओर जा सकते हैं, परन्तु वह केवल मन की क्रियाओं का ही वर्णन करता है और वह भी हमें कुछ अधिक दूर तक नहीं ले जाता। मन के मूल स्रोत के विषय में वह हमें कुछ नहीं बताता। विचार के उद्गम और उसके अंत के विषय में वह हमें कोई ज्ञान नहीं

प्रदान करता। तब हम उससे सतुष्ट न होकर परा-मनोविज्ञान (Para Psychology) की ओर मुड़ते हैं और मनोजगत् के क्षेत्र की छानबीन करते हैं। जीवन की पहली के सुलझाव के लिए रहस्यवाद को टटोलते हैं। इस प्रयत्न में हम कुछ सन्तोषजनक उत्तर पा सकते हैं। हमें आशा, सुख-सुविधा और शान्ति, सन्तोष की किरण दिखाई पड सकती है। परन्तु ये उत्तर तर्क और वैज्ञानिक विचारधारा से मेल नहीं खाते। अतः हमारा मन विभाजित हो जाता है। हमारा दृष्टिकोण समग्रतापूर्ण नहीं हो पाता। इसका उपचार क्या है? हम क्या है? इस समस्या का कोई हल भी है या हम आजीवन सतत इसी तरह खोज और संघर्ष में ही अपने को बर्बाद करते रहेगे?

अपनी खोज या जिज्ञासा को अधिक सार्थक बनाने के लिए सबसे पहली आवश्यकता है कि हम यह पता लगाएँ कि हमारी जिज्ञासा का मुख्य उद्देश्य क्या है? हम क्या खोजना चाहते हैं और क्यों? हमारे मन में इसके लिए एक बौद्धिक उत्सुकता हो सकती है परन्तु वह हमें बहुत दूर तक नहीं ले जाती। जीवन के विविध गोचर तत्त्वों के अध्ययन के लिए बौद्धिक उत्सुकता निश्चय ही सहायक हो सकती है, पर जीवन की कुछ गहन समस्याओं को वह केवल बौद्धिक समाधान दे सकती है, परन्तु ऐसे बौद्धिक निरूपण द्वारा मौलिक रूप में समस्या हल नहीं हो पाती।

जीवन का अर्थ खोजने के लिए हमें अपने ही जीवन की ओर मुड़ना पडेगा। हमारे जीवन के किसी भी क्रियाकलाप का उद्देश्य क्या है? क्या उसका लक्ष्य प्रसन्नता या आनन्द नहीं है? सुबह से शाम तक, बचपन से बुढ़ापे तक हम जो असंख्य कार्य करते रहते हैं, क्या हम उनके द्वारा सुख की ओर ही नहीं दौड़ रहे हैं? और इस अनन्त दौड़-धूप तथा नाना क्रियाकलापों, प्रयत्नों और संघर्षों के बावजूद हममें से कितने आदमी कह सकते हैं कि हम सचमुच सुखी हैं? प्रश्न है कि हम यह सुख खोजते क्यों हैं? क्या हम कोई ऐसी चीज खोज रहे हैं जो कि हमारे पास है अथवा ऐसी चीज खोज रहे हैं जो हमारे पास नहीं है? हम ऐसी कोई चीज कभी नहीं खोजते जो हमारे पास होती है। तो जब हम सुख खोजते हैं तो क्या उसका यह अर्थ होता है कि हमारे पास उसका अभाव है? हममें से कुछ लोगों के मन में अपने जीवन में कुछ पा लेने या अधिकृत कर लेने का सन्तोष हो सकता है जो उनके अपने मनमाने लक्ष्य के ढाँचे के भीतर सही होता है। पर सामान्यत

यही देखा जाता है कि किसी के मन में स्थायी मन्तोष नहीं है। हम जिसे सन्तोष कहते हैं उसकी क्षणिक चमक दिखाई पड़ती है और बाद में फिर उकताहट हमें घेर लेती है। फिर सतोष की प्राप्ति के लिए उसके पीछे हमारी अन्तहीन दौड़ जारी हो जाती है। यह तलाश, यह दौड़ अन्ततः बोरियत से बचाव का एक साधन बन जाती है। यदि हम इस दौड़ को चालू नहीं रखना चाहते तो हम निरीक्षण का एक ऐसा मापदण्ड आरम्भ कर सकते हैं जो केवल नीचे की ओर देखता है। हम ऐसे ही लोगों के साथ अपने भाग्य की तुलना करने लगते हैं जो हमसे कम भाग्यशाली और हमसे कम सुविधा-प्राप्त हैं। लेकिन यह सतोष उसी क्षण हवा में गायब हो जाता है जब हम ऊपर की ओर देखते हैं और उन लोगों से अपने भाग्य की तुलना करने लगते हैं जो हमसे अधिक सुविधा-प्राप्त हैं। यह सतोष सच्चा सतोष नहीं है। यह केवल एक प्रतिरोध शक्ति का प्रदर्शन है जिससे हम दूसरों से बाहर होकर स्वयम् को विशेष मानते हैं। अस्तु—हम इस मानसिक प्रतिरोध शक्ति का विस्तार करने के स्थान पर बिना अटकाव के सुख और सतोष की अन्तहीन दौड़ में लगे रहते हैं तो उसके चलते सामाजिक समस्याएँ तो उत्पन्न होती ही हैं, हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य भी नीचे गिरने लगता है।

हम जब अपनी शारीरिक आवश्यकताओं की सतुष्टि की प्रक्रिया में लगते हैं तो किसी मात्रा में उसके साथ सवेदिक (सवेदी) सुख भी आ जाता है जो कि स्वाभाविक है और सम्भवतः उसका आवश्यक सगी-साथी है। इन सवेदिक सुखों को नष्ट कर डालना आवश्यक नहीं है। तपस्वी लोगों ने बड़े पैमाने पर जिन उपायों का आश्रय लिया है वे नकारात्मक सुख के अतिरिक्त और कुछ नहीं थे। भौतिक स्तर पर सवेदात्मक सुख-दुःख एक सुरक्षात्मक दैहिक कार्य करते रह सकते हैं। पर इन सवेदात्मक सुखों को आंगिक आवश्यकताओं से अलग कर देने से और एकमात्र इन्हीं सुखों के पीछे दौड़ने से मस्तिष्क कुद हो जाता है और स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। सवेदात्मक दुःख की कोई भी मात्रा क्यों न हो, उस समस्या का अपेक्षाकृत सरल समाधान निकल सकता है। या तो उसका उपचार हो जाता है और यदि वह असाध्य होती है तो देर-सबेर मृत्यु आकर कष्ट का अध्याय समाप्त कर देती है। परन्तु जब हम सवेदी सुखों से मनोवैज्ञानिक सुख प्राप्त करने लगते हैं, तो हम उसके साथ-साथ मनोवैज्ञानिक दुःख की एक अन्तहीन सम्भावना खड़ी करते हैं—जिसका कि काल और क्षेत्र असीम लगता है। यो सुख और दुःख बिल्कुल

परस्पर-विरोधी जान पड़ते हैं परन्तु वस्तुतः इन दोनों में घनिष्ठ सम्बन्ध है। उनमें कोई असीम अन्तर नहीं है, केवल एक आनुपातिक अन्तर है। भौतिक स्तर पर हमारे चमड़े पर यदि तापमान और दबाव का प्रयोग किया जाए तो वे किसी एक मात्रा तक ही सुखद प्रतीत होते हैं, उस मात्रा के आगे वे दुःखद प्रतीत होने लगते हैं। मनोवैज्ञानिक स्तर पर यह अन्तर और भी कम हो जाता है। यद्यपि सामान्य मानवीय चेतना उसे शायद ही कभी देख पाती है। मनोवैज्ञानिक सुख-दुःख विचार के माध्यम से अपने भौतिक सहयोगियों पर ही खड़े होते हैं। इन सुखों पर कुछ देर तक चिन्तन करने से इच्छा उत्पन्न होती है। कामना की शक्ति बड़ी विनाशक होती है। पहले तो कामना अपनी सतुष्टि के लिए कोलाहल मचाती है, परन्तु सतुष्टि तो क्षणिक होती है—विशेषतः तब जब मन या मस्तिष्क अशान्त और उत्तेजित रहता है। प्रायः ऐसे अवसर आते हैं जब ऐसा लगता है कि जितनी बेचैनी और प्रयत्न का मूल्य चुकाया गया उसके अनुपात में जो क्षणिक सतोष मिला, वह उसका एक नाण्य पुरस्कार था। इस कामना को रोकने की आवश्यकता की ओर हमारी रुझान होती है परन्तु इसके नियंत्रण अथवा विनाश के लिए हम जो सवर्ष करते हैं उसमें हमें अत्यधिक प्रयत्न करना पड़ता है और उसमें हमारी बहुत बड़ी शक्ति बर्बाद हो जाती है। मानस यदि दुर्बल रहता है तो हम जो प्रतिज्ञाएँ करते हैं उन्हें शीघ्र ही तोड़ बैठते हैं और उसके फलस्वरूप हममें अपराध की भावना पनपने लगती है और मानसिक सवर्ष उत्पन्न हो जाता है। यदि हमारा मानस अधिक शक्तिशाली होता है तो हम अपनी इच्छाशक्ति के द्वारा अपनी कामनाओं को कुचल सकते हैं। तब उसके चलते हमारी ग्रहणशीलता, सवेदनशीलता कुद हो जाती है और हमारा व्यक्तित्व क्षत-विक्षत हो जाता है। हम एक शांत, अनुद्विग्न, प्रमत्तवदन वाले तथा कथित सत के रूप में दिखाई पड़ सकते हैं। पर हमारे भीतर अशान्ति की ज्वाला धधकती रहती है। यों हम देखते हैं कि कामना और वासना दोधारी तलवार हैं। हम उसकी सतुष्टि करते हैं तो वह पश्चात्ताप और ग्लानि ल आती है। यदि हम उसे दबाते हैं तो वह हमें उससे भी अधिक अशान्ति और क्षोभ म उतार देती है।

इच्छा का कहीं अन्त नहीं होता। उसमें 'और' और की हवम भरी रहती है। जब देखो तब वह किसी नए रूप में दिखाई पड़ती है। बार बार क्षणिक सतोष के बात वही बोरियत आ जाती है। वही निराशा आ जाती है। अतः बिना किसी

नवीनता के, बिना किसी सृजनात्मकता के सुख की पुनरावृत्ति सतत हास की ओर चलती है। सुख उत्तरोत्तर घटता चला जाता है। तब सुख की खोज हमारे जीवन का सबसे बड़ा क्लेश बन बैठती है। इस संघर्ष और दुविधा को देखकर बर्ट्रेण्ड रसेल जैसे बुद्धिवादी लोगो ने—बौद्धिक निरूपण के आधार पर सकटमुक्त सुख के साधनो की सलाह दी है। 'कोन्क्वेस्ट ऑफ हैपिनेस' नामक उनकी पुस्तक में उन लोगो के लिए सिफारिश की गई है जो बौद्धिक समाधानो के परे जाकर समस्या के मूल तक जाने का कष्ट नहीं उठा सकते। मौलिक, बुनियादी रूप से समस्या का समाधान चाहने वाले, गम्भीर और निश्चल लोगो के लिए रसेल के समाधान कोई विशेष मूल्य नहीं रखते, वे अत्यधिक सीधे, सरल और विरोधाभासो से भरे पडे है।

भौतिक जगत् में सुख और दुःख एक बड़ी मात्रा में ठोस और प्रत्यक्ष रूप में होते है जब कि मनोवैज्ञानिक जगत् में वे अन्तर्बोध या विचार पर पूर्णतः आश्रित होते है। विचार लचीला होता है और वह विपरीत दिशाओ में बड़ी तेजी से घूमने की क्षमता रखता है। यह आवश्यक नहीं है कि वह सदैव वस्तुनिष्ठ वास्तविकता के अनुरूप ही हो। वस्तुतः वह अपने को वास्तविकता से दूर हटाकर पूर्णतः अनुमानात्मक और काल्पनिक स्वरूप धारण कर ले सकता है। ऐसी विचारधारा घोर उत्पीडन और संघर्ष का स्रोत बन सकती है और उसके फलस्वरूप अनन्त कष्ट भोगना पड सकता है। अतः सुख के रूप में विचार को हमारे जीवन के भौतिक स्तर को यथोचित रूप में देने से पहले ही, समझकर समाप्त कर डालना आवश्यक है।

हम अपनी विचार-प्रक्रिया द्वारा जो पीडा खडी करते है जिसके लिए प्रत्यक्ष रूप से स्वयं हम ही उत्तरदायी है, उसके अतिरिक्त इस अनुदार निर्दयी जगत् में हमें एक अन्य प्रकार की पीडा का भी सामना करना पडता है। हममें प्रतिभा और क्षमताएँ हो सकती है, परन्तु जब तक हमारे पीछे प्रभावशाली समर्थन न हो तब तक उन्हें प्रायः न तो स्वीकृति मिल पाती है, न प्रोत्साहन। सिफारिश ही सबसे बड़ी योग्यता बन बैठती है। न प्रतिभा को कोई पूछता है, न कार्यकुशलता को। इससे हृदय को बड़ी ठेस लगती है और निराशा उत्पन्न होती है। प्रत्यक्ष दिखाई देता है कि चालाक और बेईमान लोग सफल हो जाते है, फूलते-फलते हैं और सीधे तथा सज्जन पुरुष असफल हो जाते है और कष्ट भोगते है। अतः असफलता का यह कष्ट सहना पडता है। फिर भी यदि हममें से कुछ सौभाग्यशाली आर्थिक दृष्टि से

सफल हो जाते हैं तो भी वे इस स्वार्थी जगत् में अपने को अकेला महसूस करते हैं, क्योंकि मैत्री और प्रेम के नाम पर अनेक बार हमारा शोषण किया गया है। अतः या तो हमें यह दुःख झेलना पड़ता है कि काइ हमें प्यार नहीं करता अथवा हम जिन्हें प्रेम करते हैं वे हमें छोड़कर चल देते हैं या मृत्यु उन्हें हमसे छुड़ा ले जाती है। सच्चे प्रेम और मैत्री के अभाव में हमारे जीवन में एक बड़ा व्यवधान, एक बड़ा खोखलापन आ जाता है जिसके कारण हमारा समक्ष एक भयङ्कर, भीषण भय आ खड़ा होता है। उससे बचने के लिए हम मनोरंजन, नशा या कामवृत्ति जैसे मार्गों को पकड़कर भिन्न-भिन्न दिशाओं में भागा करते हैं। यह बचाव नाम ख्याति, प्रतिष्ठा की पूजा का रूप ले सकता है अथवा किसी सामाजिक सेवा, लोकहितकारी कार्य के आदर्श का रूप ले सकता है। सर्वोच्च मूल्यों के स्तर पर यह पलायन किसी भी आदर्श के लिए जीने का और उसी के लिए प्राणार्पण करने का रूप ले सकता है। कोई प्रभु के हाथों का यत्र बनना चाहते हैं, उसकी इच्छा को सही मूर्त रूप देना चाहते हैं अथवा सत्यरूप परमेश्वर की खोज में लय होकर जीवन बिताना चाहते हैं। यदि हम अन्ततः ऐसे उच्चतम आदर्शों वाले किसी पलायन में एकाग्र होकर जुटना चाहते हैं और उसमें सफलता प्राप्त कर लेते हैं तो एक दिशा में तो हमारा मन एकाग्र या केन्द्रित हो सकता है पर अन्य क्षेत्रों में वह जड़, मन्द और सवेदनशून्य बन जाता है। जड़ता के रूप में दुःख हमारे पीछे लगा रहता है—हम जीवन के अर्थ और महत्त्व को समझने का अवसर खो बैठते हैं।

जीवन की सम्पूर्ण शक्ति कितनी है, इसका हमें कोई ज्ञान नहीं है। हम तो केवल दैनिक जीवन में हमें घुमाने वाली अपनी इच्छा की थोड़ी-सी आशिक शक्ति का ही ज्ञान रखते हैं। इच्छा की सतुष्टि होने पर सुख या प्रसन्नता की क्षणिक चमक-दमक आती है और उससे अपेक्षाकृत दीर्घकालीन ऊब, बोरियत या निराशा आ जाती है। प्रत्येक उत्तेजन के उपरान्त अवसाद आता है और बार-बार दोहराए गए उत्तेजन के उपरान्त अन्ततः थकावट और क्षय का आना स्वाभाविक है।

सुख का जितना अनुगमन किया जाता है उतनी ही उसमें छिपी, अन्निहित ऊब गहरी होती जाती है। अतः जिस जीवन में सुख की अनन्त खोज जारी रहती है वह अत्यन्त सतही, छिछला और बदरग बन जाता है। ऊब शायद हमारे सामान्य दैनिक जीवन का एक आवश्यक अंग बन गई है। उससे बचाव की कोई सूरत नजर नहीं आती। ऊब के उपचार की कोई भी खाज दुःख को ही आमंत्रित

करती है और उसे घनीभूत बनाती है। तो क्या हम दुःख को स्वीकार कर ले ? दुःख के साथ हम समझौता कर ले ? अथवा क्या हम दुःख की प्रशंसा के पुल बाँधे या कविता के स्तर पर ले जाकर दुःख की प्रशंसा के गीत गाये ? अथवा जैसा कि पिछले दिनों कुछ धार्मिक सगठनों ने किया है, एक महान् वरदान के रूप में हम दुःख की उपासना करें ? इसमें सन्देह नहीं कि दुःख मानव को नई-नई ऊँचाइयों की दिशा में ले जाने वाला उत्प्रेरक रहा है। दुःख से अनेक कविताओं और ललित कलाओं का जन्म हुआ है।¹ सुख और मतोष हमें आत्मसतोष की निद्रा में सुला देते हैं। दुःख की महान् चुनौती ही हमें वह जागरूकता प्रदान करती है जिसके द्वारा ही हमें नए आयामों की दिशा में बढ़ने में सहायता मिल सकती है। अतः दुःख की शक्ति को समझ लेना आवश्यक है—भूतकाल में मनुष्यों ने दुःख से बचने के असंख्य बहाने खोज निकाले हैं परन्तु वे दुःख को कभी ठीक से समझ नहीं सके और इसीलिए वे दुःख का रूपान्तरण नहीं कर सके।

जीवन का अर्थ और महत्त्व समझने के लिए दो बातें अत्यन्त आवश्यक हैं। पहली बात तो यह है कि हम ऐसे सभी तत्त्वज्ञानों को नमस्कार कर ले जो इन्द्रियों की सवेदन शक्ति को सीमित करने पर बल देते हैं और इस प्रकार अप्रत्यक्ष रूप से इन्द्रियों को कुण्ठित या कुद करने की शिक्षा देते हैं। किसी नई और व्यापक वस्तु की खोज के लिए हमें उच्चतर सवेदनशीलता और इन्द्रियों की सहजानुभूति की आवश्यकता होती है। इन्द्रियों को इस प्रकार का शिक्षण देना चाहिए कि वे किसी अन्तर्बाधा के बिना पूर्ण रूप से और समग्र रूप से अपना काम कर सकें, फिर भी वे विषय-लिप्त न हों। दूसरी बात यह है कि हम दुःख के बहानों को अस्वीकार कर दें, दुःख की ओर पूरा ध्यान दें और देखें कि किस प्रकार उसका रूप-परिवर्तन किया जा सकता है।

हम देख चुके हैं कि सुख की खोज केवल दुःख ले आती है, तो क्या इसका यह अर्थ है कि जीवन में सच्चा सुख कहीं है ही नहीं ? यदि हम अपने-अपने जीवन पर विचार करते हैं तो देखते हैं कि जीवन में कभी-कभी बिना किसी स्पष्ट कारण के ऐसे दुर्लभ, अनूठे क्षण आ जाते हैं जिनमें व्यापकता, सौंदर्य और उल्लास की बड़ी भावना भरी रहती है। उनका कारण न तो हमारी कोई उपलब्धि

1 वेदना है विकृत रूप।

होनी है न किन्हीं वस्तुओं का हमारा स्वामित्व हाता है और न हमारी किन्हीं कामनाओं को पूति होती है। यह उल्लास भाव उस समय आ सकता है जब कि हम किसी सुन्दर चहर को देख रहे हों अथवा सूर्यास्त की बेला में आकाश में बादला पर सुन्दर रंगों का खेल देख रहे हों, अथवा तारोभरी रात में पूण चन्द्र को पृथ्वी पर अपनी चॉटनी बिखेरते देख रहे हों। यह उल्लास का भाव उस क्षण भी आ सकता है जब हम तीव्र गति से दौड़ने वाली ट्रेन में डिब्बे के दरवाजे के सामने खड़े हों, जब सामने के खेत और वृक्ष पीछे दौड़ते चले जा रहे हों और हमें अपना सारा जीवन अत्यन्त क्षुद्र महत्त्वहीन और क्षणिक जैसा लगता हो। यह क्षण उस समय भी आ सकता है जब मन्द-मन्द पवन बहती हो जो धीरे-धीरे जमलता-पूक हमारे चेहरों को छूती हो और वायु की उम सगीत-लहरी के साथ फूल-पत्तियाँ आनन्द से थिरक रही हों। अथवा यह उल्लास उस क्षण आ सकता है जब हम किसी मन्दिर या गिरजाघर के घण्टे की ध्वनि सुन रहे हों या हम किसी मूर्ति के समक्ष खड़े हों। अभिमानी निमाई पण्डित जब एक मन्दिर की प्रतिमा की ओर देख रहा था तभी वह क्षण आया और अचानक ही वह नम्र, श्रद्धालु चेतन्य महाप्रभु भक्त के रूप में परिवर्तित हो गया। प्रसन्नता की यह घटना नाना रूपों में घट सकती है, पर एक ही वातावरण में, एक ही परिस्थिति में सदैव एक-सा ही अनुभव नहीं आएगा। इस हर्ष की पुनरावृत्ति नहीं की जा सकती। यह किसी कामना या खोज की परिसमाप्ति नहीं है। क्षण-भर पहले भी हम नहीं जानते कि अगले क्षण क्या होने वाला है। मन के समक्ष जब ऐसी सर्वथा नई और अपेक्षित स्थिति आ खड़ी होती है तो वह पूर्णतः शान्त और स्थिर हो जाता है। अगले ही क्षण एक विस्फोट होता है, हमारे अह की धज्जियाँ-धज्जियाँ उड़ जाती हैं और यह होता है—सृजनात्मक आनन्द।

सृजनात्मक हर्ष सहज, स्फूर्त घटना होती है। वह निश्चय ही हमारे समक्ष आती है। हम उसका पीछा नहीं कर सकते। यह प्रसन्नता उन अनपेक्षित क्षणों में आती है जब मानस शान्त रहता है और वह सभी अपेक्षाओं से सर्वथा मुक्त रहता है। हर्ष का जीवन स्वतः सहज जीवन हो सकता है परन्तु सघर्ष-प्रयत्नशील जीवन दुःख का जीवन होता है। सुख के पीछे दौड़ा जा सकता है और उसकी अन्तहीन दौड़ ऊब, थकावट, क्षय और दुःख ही लाती है। परन्तु हर्ष या प्रसन्नता के पीछे दौड़ा नहीं जा सकता उसको खेती की तरह जोता-बोया नहीं जा सकता। वह तो अनायास घटना होती है। किसी विचार और स्मृति के माध्यम से जब किसी हर्ष की

अनुभूति होती है तो उसी के बीज-कोष के चारों ओर प्रत्येक सुख की रचना होती है। अतः इस सुख को कोई नष्ट करना चाहे तो प्रसन्नता के उस बीज-कोष को नष्ट किए बिना ऐसा नहीं हो सकता। अनेक तपस्वियों ने भोग-विलास को नियंत्रित करने अथवा नष्ट करने की चेष्टा की है परन्तु वे उसमें सफल नहीं हो सके। उन्होंने हृदय की शुष्कता का और अह का एक नकारात्मक सुख तो खड़ा किया है। वैराग्य के द्वारा हम सकारात्मक सुख को नष्ट कर सकते हैं परन्तु उसके साथ-साथ हम अपने जीवन में कभी समूची प्रसन्नता के आसकने की सम्भावना को भी नष्ट कर डालते हैं। सुख या विलास की प्रकृति और उसकी सीमाओं को यदि हम ठीक ढंग से समझ ले तो भोग-विलास की, सुख की हमारी खोज का अन्त हो सकता है जो कि हमारे मानस को शान्ति की स्थिति में लाकर छोड़ देगी। इस प्रकार की स्थिति में ही प्रसन्नता का पुष्प खिलता है। यह हर्ष ही वह वस्तु है जो हमारे मानस का परिवर्तन कर सकता है। यह हर्ष ही दैवी कृपा (Divine grace) है, यदि हम उस शब्द का प्रयोग करना पसन्द करें तो। यह आवश्यक नहीं कि हर्ष की यह कृपा निश्चित रूप से ईमानदार, न्यायनिष्ठ लोगों पर भी बरसे। वह ऐसे लोगों पर भी बरस सकती है, उनके जीवन को स्पर्श कर सकती है जो तथाकथित अथवा नीच माने जाते हैं। सीधे-सादे और नम्र लोगों के जीवन में हर्ष अपनी सारी कलाओं के साथ प्रस्फुटित होता है। उसके आगमन के लिए कोई पूर्व शर्त नहीं है। हाँ उसके खिलने के लिए एक शर्त है। वह शर्त है—सच्ची नम्रता। ईमानदार, न्यायनिष्ठ होने का, तपस्यामय नैतिक जीवन का, पुस्तक के ज्ञान का अथवा शास्त्रों के ज्ञान का अहंकार इसके मार्ग की सबसे बड़ी बाधा है।

हम जब दुःख का सामना करते हैं, उसे समझते हैं, उसका रूप-परिवर्तन करते हैं, तब हम यह समझ सकते हैं कि प्रेम क्या है। प्रेम के खिलने का अर्थ है—दुःख की समाप्ति और जीवन के अर्थ और महत्त्व की खोज की समाप्ति। दुःख की जागरूकता से प्रेम का आरम्भ होता है और प्रेम के आरम्भ से सब प्रश्नों की समाप्ति होती है। प्रेम की स्थिति में मन जब पहुँचता है तो वह कोई प्रश्न नहीं पूछता। दुःख को समझ लेना ही ध्यान, साधना है और प्रेम का पुष्पित-पल्लवित होना ही ध्यान की साधना की परिसमाप्ति है।



मुक्तिः मोक्षः त्रिविधः

विभिन्न लोगो ने विभिन्न कालो मे विभिन्न प्रकार से मुक्ति को समझा हे और अपने-अपने ढग पर उसकी व्याख्या की है । एक युग मे—कम से कम पूर्व मे—तो ऐसा था ही कि मुक्ति का अर्थ माना जाता था जन्म-मरण के चक्र से ऊपर चले जाना । कारण, उस समय लोगो का ऐसा अनुमान था कि मानव-जीवन के सारे दुःखो और कष्टो का आरम्भ मनुष्य के जन्म के साथ होता हे । परन्तु यदि हम गहराई से इस प्रश्न पर और इसके गूढार्थो पर विचार करे तो हम इसी निष्कर्ष पर पहुँचेंगे कि इस दुःख का अधिकाश कल्पना और चिन्तन का ही परिणाम है । जन्म के समय हमे कोई गम्भीर दर्द या कष्ट नही होता । गर्भावास के नौ महीनो मे भी न्मे कोई भयकर कष्ट नही झेलना पडता, भले ही प्रौढ व्यक्तियो की कल्पना मे यह भाव रहता हो कि वहाँ बहुत कष्ट भोगना होता है । उसी प्रकार मृत्यु का हमारा भय भी कल्पना या चिन्तन का परिणाम है । मृत्यु के समय मरणोन्मुख व्यक्ति को उसकी जानकारी मे शायद ही कभी घोर कष्ट की अनुभूति होती हा । यदि कोई मनुष्य सारा जीवन शांति और समरसता से बिताए, उसके जीवन मे सघर्ष और कष्ट न रहे, तो बार-बार जन्म लेने को उसे कोई चिन्ता न होगी । ऐसे व्यक्ति के लिए पुनजन्म अनन्त प्रसन्नता का विषय हो सकता है—मृत्यु उसके लिए कोई

भयदायक वस्तु न रहेगी और उसकी चतना में 'दुःख' या 'कष्ट' शब्द अपरिचित जैसा ही रहेगा ।

परन्तु जन्म-मृत्यु के चक्र से परे जाकर निर्वाण या मोक्ष की तलाश करने का, जीवन की विपुल समस्याओं के प्रति ऐसा रुख रखने का अर्थ ऐसा स्थिति में चल जाना है जिस दैनिक जीवन के अस्तित्व की सीमा से परे जाकर कम-से-कम आशिक रूप में पलायन या परावर्तन ही कहा जाएगा । इस प्रकार की विचार-पद्धति का म्वाभाविक परिणाम होता है—सांसारिक जीवन का त्याग । अतः कुछ धार्मिक पन्थों के लिए मोक्ष या निर्वाण के लिए वह अनिवार्य बन गया (Sine Qua Non) । इस मार्ग पर चलकर शायद कुछ लोगों को अपनी व्यक्तिगत समस्याओं का कुछ समाधान मिल गया हो, पर मानव जाति के बड़े समूह के लिए ऐसा त्याग असम्भव ही रहा है । यह मार्ग समग्र रूप से दैनन्दिन जीवन की चुनौतियों का सामना नहीं कर सकता था । समग्र मानवीय समस्या जो व्यक्तिगत समस्या का विपरीत पडती है—बिना सुलझे हुए ही रह गई ।

तब प्रश्न यह उठता है कि मुक्ति, मोक्ष या निर्वाण है क्या ? मुक्ति को सदा से आवश्यकता के साथ जोड़कर रखा गया है । कोई भी व्यक्ति अपनी लालसाओं, इच्छाओं और भावनाओं को, अपने विचारों को मुक्त रूप से व्यक्त करना पसन्द करे तो इसके लिए उसे सामाजिक पर्यावरण से संघर्ष करना पड सकता है । ऐसा यदि न भी हो, मनुष्य के विचार सामाजिक नियमों या सदाचारों के अनुकूल भी हों, तो भी ऐसा सम्भव है कि उसे अपने आप से ही संघर्ष करना पडे । कोई भी सामाजिक सदाचार अबाध्य, अलघ्य या परम पवित्र नहीं है ; वह व्यक्तियों, व्यक्ति-समूहों की चुनौतियों के चलते परिवर्तित हो सकता है । बदल सकता है । किसी भी व्यक्ति को यह खोजना पडेगा कि अपने सामाजिक संगठन के भीतर रहते हुए वह अपनी मत-भिन्नता में, दूसरे लोगों की प्रतिक्रियाएँ बिना बुलाए हुए किस सीमा तक जा सकता है । उसे यह भी देखना होगा कि क्या स्वतंत्र जीवन बिताने के लिए उसकी यह मत-भिन्नता वस्तुतः आवश्यक है ? सामाजिक अन्याय और अत्याचार के विरुद्ध मनुष्य जो सामान्य व्यक्तिगत विद्रोह करता है, वह एक प्रतिक्रिया है और वह प्रतिक्रिया मनुष्य को मुक्ति नहीं दिलाती । कारण कि प्रतिक्रिया के बदले में दूसरी प्रतिक्रिया ही आती है और इस प्रकार प्रतिक्रियाओं को अन्तहीन शृंखला चालू हो जाती है । मनोवैज्ञानिक और सामाजिक क्षेत्र में प्रतिक्रिया अपने विरोधी प्रतिक्रिया

के साथ निकट रूप से जुड़ी रहती है । इतिहास में हम देखते हैं कि हिंसा का प्रायः हिंसा द्वारा विरोध किया गया है, पर हिंसा हिंसा को मिटा नहीं सकती, अहिंसा भी तो हिंसा को मिटा नहीं सकती । युद्ध समाप्त करने के लिए, युद्ध का अन्त करने के लिए हजारों युद्ध लड़े गए हैं, परन्तु युद्ध समाप्त नहीं हो सका । शान्तिवाद (Pacifism) युद्ध रोकने का उपाय बताया गया । इस बात का बड़ा प्रचार किया गया परन्तु मनुष्य जब तक अपनी आन्तरिक प्रकृति में लोभ, हिंसा और प्रतिद्वन्द्विता को निकाल बाहर न करे तब तक ऐसी बातों से कोई विशेष लाभ नहीं है । युद्ध और सामाजिक संघर्ष के बीज मानव के मानस के भीतर ही बोए जाते हैं । जब तक मानवीय प्रकृति को ही मौलिक रूप से परिवर्तित न कर दिया जाए, तब तक ऊपरी उपदेशों, उपचारों और पद्धतियों द्वारा संघर्ष का अन्त नहीं होगा ।

अतः हमें किसी रूढ़ि, परम्परा या सिद्धान्त के रूप में नहीं, प्रत्युत अपने अनुभव और अपनी बुद्धि द्वारा—जिसे हम ध्यान (Meditation) कह सकते हैं—इस बात को समझना चाहिए कि प्रतिक्रिया मुक्ति से, स्वतंत्रता से बहुत दूर की चीज है । प्रतिक्रिया तो सतही मन की बहुत ही छिछली अनुक्रिया है ।

संघर्ष का आरम्भ व्यक्तिगत मानवीय मानस के भीतर होता है और जब तक उस आन्तरिक संघर्ष को मिटाया नहीं जाता, तब तक संघर्षशील व्यक्तियों द्वारा निर्मित कोई भी समाज संघर्ष और विश्रुखलता से कभी मुक्त नहीं हो सकता । अन्ततः कोई भी व्यक्ति समग्र मानवीय चेतना से पृथक् नहीं हो सकता और जब वह अपने भीतर कोई परिवर्तन लाता है तो वह समग्र मानवीय मानस को प्रभावित करता है । अतः मुक्ति में केवल बाहरी पर्यावरण नहीं आता । जो परिवर्तन के लिए अनुकूल हो उसके लिए आन्तरिक स्थिति भी ऐसी होनी चाहिए जो भय, चिन्ता और दुःख से शून्य हो ।

आन्तरिक संघर्ष-मुक्त यह स्थिति सम्मनना और भौतिक समृद्धि के द्वारा नहीं लाई जा सकती—उल्टे ऐसी सम्मनना ने तो आन्तरिक संघर्ष को और अधिक बढ़ावा दिया है । संघर्ष के बीज खोजने के लिए मनुष्य को अपने ही मानस की ओर मुड़ना होगा और उसके विभिन्न अंशों का पता लगाना होगा । इस निरीक्षण द्वारा, जो कि ध्यान ही है, मनुष्य शायद अपने व्यक्तित्व में समन्वय या योग ला सकता है । इस प्रक्रिया के द्वारा किसी दूर भविष्य में अथवा मृत्यु के उपरान्त मुक्ति पाने के बजाय वह पर्यावरण की कड़ियों तोड़कर अभी ही, तत्काल ही अपनी मुक्ति

प्राप्त कर सकता है। मृत्यु के उपरान्त मुक्ति की अवधारणा का कोई विशेष अर्थ या महत्त्व नहीं है।

मुक्ति केवल इसी बात में नहीं है कि हम चाहे जो कुछ करने के लिए स्वतंत्र हैं। अज्ञान और उत्तेजित मन के द्वारा हम प्रतिक्रियाओं की शृंखला में चाहे जो कुछ कर सकते हैं फिर भी वह मुक्ति या स्वतंत्रता नहीं है, बल्कि वह मुक्ति का निषेध है। हम यदि अपने कार्यकलापों के उद्गम को खोजते चले तो हम सहज ही यह देखेंगे कि हमारा अचेतन मानस किस प्रकार छिपी हुई भावनाओं और अन्धिप्रेरणाओं के संयोजन द्वारा और हमारी आदतों को मोड़कर हमें सहज कार्य को नहीं करने देता जो मुक्ति या स्वतंत्रता से उत्पन्न होता है और जो पुनः हमें मुक्ति की ओर लाने में सक्षम है। अतः मुक्ति किसी बाहरी वस्तु से नहीं पानी है। मुक्ति तो एक ऐसी स्थिति है—जो पुरानी परिबद्धता और अचेतन अभिप्रेरणाओं और उद्देश्यों से सवथा मुक्त है। ऐसी स्थिति उस प्रकार की शान्त और ध्यानावस्थित मानस से ही आ सकती है जो शक्ति, प्रेम और करुणा से ओतप्रोत हो।

सम्पूर्ण कार्य न तो केवल बुद्धि या तर्क से होता है, न किसी प्रेरणा या अन्त-प्रेरणा से होता है—वह आखिरकार अहंप्रेरित ही हो सकता है। ऐसा कार्य सर्वोच्च बुद्धि और एकीकरण के द्वारा ही हो सकता है जो कि शान्त ध्यानावस्थित मानस का आधारस्थल है।

ऐसा मानस प्रचलित धर्म-विरोधी होता है क्योंकि वह स्वयं अपना स्वामी होता है। वह अन्य किसी सूत्र पर, किसी व्यक्ति अथवा ग्रन्थ पर अपने मार्गदर्शन के लिए निर्भर नहीं रहता—वह अपने पुराने निजी अनुभव पर भी निर्भर नहीं रहता, केवल इतना ध्यान रखता है कि भूतकाल में उससे कोई गलती हुई हो तो उसे फिर दोहराने नहीं। वह किसी विचारधारा, किसी पद्धति या किसी तत्त्वज्ञान के अनुसार नहीं चलता। ऐसा मानस स्वयं निरीक्षण करता है और समझता है। उसी निरीक्षण और ज्ञान के द्वारा ही कर्म होता है जिसे न तो संघर्ष पैदा होता है न दुःख। कारण, उसका जन्म होता है अन्तर्दृष्टि से और प्रज्ञा से।

ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा

—पातञ्जल योग सूत्र 1 48

उस स्थिति में प्रज्ञा सशय और सदेह से मुक्त रहती है।



चीन के प्राचीन सत लाओत्से से लेकर अत्यन्त आधुनिक विचारको मे से अनेक लोगो ने स्वय-स्फूर्ति या सहजता (Spontaneity) के सम्बन्ध मे अपने विचार प्रकट किए है । इस बात मे कोई सन्देह नही कि सहजता के बिना किसी प्रकार की मुक्ति नही मिल सकती । परन्तु 'सहजता' शब्द ही सहजता नही है । इस शब्द के पूरे तात्पर्य को समझे बिना सहजता के स्थान पर ऊपरी अथवा यात्रिक प्रतिक्रियाओ को धोखे से सहजता माना जा सकता है ।

स्पष्ट है कि कोई भी कार्य यदि किसी विचार से प्रेरित होकर किया जाता है तो वह स्वय-स्फूर्त या सहज नही है । बुद्धि के शान्त रहने पर भी यदि किसी भावना, रुझान, प्रवृत्ति या आदत के कारण किए गए किसी कार्य को स्वत-स्फूर्त कहा जा सकता है ? पर क्या कोई कार्य पाणविक मूल प्रवृत्तियो या प्रेरणाओ से स्वत-स्फूर्त हो सकता है ? किसी कुत्ते के लिए जो कार्य स्वत-स्फूर्त हो, क्या वह किसी मनुष्य के लिए भी स्वत-स्फूर्त कहा जा सकता है ? दूसरे कुत्तो को देखकर भौकना और उनका पीछा करना किसी कुत्ते के लिए अत्यन्त सहज और स्वाभाविक है—परन्तु यदि कोई मनुष्य अन्य मनुष्यो के प्रति इस प्रकार का कोई व्यवहार करे तो क्या उसे स्वाभाविक अथवा स्वत-स्फूर्त कहा जा सकता है ?

मनुष्य न अपना विकास-यात्रा में अपने पशु पूर्वजों से अनेक नैतिकताशून्य प्रवृत्तियों और भावनाओं उत्तराधिकार में प्राप्त की है। क्या पशु जगत का अन्धनुकृष्ण मनुष्य के लिए सम्भव है ? क्या वह बिना किसी मानसिक संघर्ष के नैसर्गिक रूप में कोई कार्य कर सकता है ? जब कभी कोई मनुष्य पशु जैसा आचरण करता है तो क्या वह वास्तव में किसी न्यायसंगत या तर्कसंगत व्यवहार के तिरस्कार के बिना ऐसा कर सकता है ? जब वह किसी पशु की भाँति कोई आचरण करता है अथवा कर्म को चेष्टा करता है तब भी क्या वह सदैव अपनी बुद्धि का उपयोग नहीं करता ? स्वतः-स्फूर्ति तक जान के लिए मनुष्य को केवल चेतन विचार में ही परे नहीं जाना चाहिए अपितु उसे स्मृति और अन्ध प्रेरणा के रूप में अचेतन में दबे हुए उस विचार से भी परे जाना चाहिए।

इच्छा-शक्ति, एकाग्रता अथवा बहिष्कार के किसी साधन द्वारा विचार को जबरन निकाल फेंकने से मनुष्य सहजता की स्थिति में नहीं पहुँच पाएगा। ऐसा करके वह स्वतः ऐसी स्थिति में पहुँचगा जिसमें संवेदनशीलता घटेगी या विरोध की भावना पैदा होगी। मानस के कुछ भागों को दबा देने वाली किसी पद्धति के निरन्तर अभ्यास से जाग्रत संघर्ष को मिटाकर अत्यन्त शक्तिशाली स्थिति लाई जा सकती है। तब सम्भवतः कुछ सामान्य रूप से कठिन कार्य अपने-आप अथवा यत्रवत् कार्य हो सकते हैं। किन्तु ऐसे स्वतः-चालित या यत्रवत् कार्य सच्चे अर्थों में स्वतः-स्फूर्त न हो सकते। स्वयं गतिशीलता स्वतः-स्फूर्ति या स्वाभाविकता नहीं है। इसलिए सहजता या स्वाभाविकता की खोज के लिए यह आवश्यक है कि निरीक्षण और ज्ञान द्वारा चेतन और अचेतन सभी विचार समाप्त हो जाएँ। उनकी यह समाप्ति किसी बाहरी अनुशासन के फलस्वरूप नहीं। केवल विचार की समाप्ति द्वारा ही मनुष्य सहजता के आमने-सामने पहुँच सकता है।

ज्ञात ध्यानावस्थित मानस द्वारा ही सहजता प्रकट होती है। सहजता गचनात्मक होती है। सृजाशील सहजता को कार्य करने देने के लिए बुद्धि को अपना सारा सृजन और प्रक्षेपण बन्द कर देना चाहिए। इसका अर्थ यह भी है कि सहजता का अनुशीलन नहीं किया जा सकता। कारण, सहजता का अनुशीलन तो एक बौद्धिक प्रक्रिया है। कलाकारों और कवियों को इस सृजनात्मक स्थिति की कभी-कभी झोंकी मिलती है, परन्तु जब वे उसे पुनः प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करते हैं, तो वे इस स्थिति को खो बैठते हैं। मानव-प्राणियों के लिए सहजता प्राप्त करना सरल है पर

इस स्थिति में देर तक बने रहना कठिन है। उसके लिए कड़े अनुशासन की आवश्यकता है और उस अनुशासन का एक अंग यह है कि सृजनात्मक स्थिति का अनुशीलन न किया जाए।

किसी कवि या कलाकार का सवेदनशील मानस वह दर्पण है जिसमें इस सृजनात्मक शक्ति का प्रतिबिम्ब पड़ सकता है। जो व्यक्ति लिखता है, रचना करता है अथवा चित्राकन करता है यह आवश्यक नहीं है कि वह कवि या कलाकार हो ही। वस्तुतः कवि या कलाकार तो केवल वह है जो सवेदनशील हो। सहजता की स्वय-स्फूर्ति की इस स्थिति में स्थिर रहने के लिए सरल और सवेदनशील मानस का होना आवश्यक है। औषधि, जड़ी-बूटी (Drugs) आदि से यह सवेदनशीलता नष्ट हो जाती है। औषधियाँ हलकी भी हो सकती हैं, तेज भी। अथवा वे अहकार, महत्वाकांक्षा अथवा लालच जैसी शक्तिशाली दवाएँ हो सकती हैं। अहकारी, महत्वाकांक्षी अथवा लालची मानस हिंसात्मक और विकृत होता है। ऐसा मानस शांत, स्थिर नहीं हो सकता। शांति के बिना सहजता नहीं आ सकती।

सामान्य मनुष्य के मानस में कार्य और विचार के बीच संघर्ष होता रहता है। कुछ लोगों ने किसी एक या दूसरी पद्धति के द्वारा विचार को दबाकर इस संघर्ष को निर्मूल करने का प्रयत्न किया है। ऐसी परिस्थितियों में पुनर्जनन को रोकने वाली प्रकृति को बिना किसी बाधा के खेल खेलने का मौका मिल जाता है। संघर्ष तो जाता रहता है, पर असंतुलन बना रहता है। परन्तु जब बड़ी चौकसी और समझदारी को फलस्वरूप बुद्धि शांत हो जाती है तो मानस में एक रूपान्तरण होता है। मूल मानवीय प्रकृति बदल जाती है। यह परिवर्तन गहरा और पैना, अन्तर्बेधी होता है। यह ऊपर से नीचे की ओर अथवा भीतर से बाहर होता है। सबसे पहले बौद्धिक परिवर्द्धता मिट जाती है, बुद्धि जगमगा उठती है। तब वह सहज नैसर्गिक व्यवहार को तर्कसंगत बनाने के लिए बेचैन, अव्यवस्थित, आत्मकेन्द्रित यत्र मात्र नहीं रह जाती। वह स्वच्छ स्पष्ट, भ्रमरहित साधन बन जाती है और तब वह समजस्य करने वाली प्रज्ञा के उच्चतर प्रकाश में तर्कसंगत रीति से, सदबुद्धि से विचार करने लगती है। रूपान्तरण की यह शक्ति जब गूढ़ पाशाविक वासनाओं का स्पर्श करती है तो उनका भी रूपान्तरण हो जाता है और तब एक नए मानव का जन्म होता है।

अनेक व्यक्तियों को कुछ दुर्लभ क्षणों में सहजता की उपलब्धि हुई है, परन्तु

सहजता में सतत मग्न रहने वाले व्यक्ति तो अत्यन्त विरल है। सहजता में निवास करना उसकी महान् शक्ति और सौंदर्य को जान लेना है। अन्य सभी शक्तियों सघर्ष और टक्कर पर आधृत है और इसलिए वे विकृत है। पर यह एक महान् शक्ति है जो शक्ति के साथ सुन्दर भी है। सहजता की खोज करने के लिए और सहज जीवन जीने के लिए मनुष्य को हाथों द्वारा अथवा बुद्धि द्वारा रचित सारी सम्पत्तियों—सांसारिक समृद्धि अथवा बौद्धिक ज्ञान की सम्पत्तियों या मनोबल की सम्पत्ति से अपना मुँह मोड़ लेना चाहिए। तब मनुष्य पूर्णतः शून्य बन जाता है। उसमें नम्रता भर जाती है और तब वह उस स्थिति में होता है, जिसमें सहजता आ सकती है और सच्ची सृजनशीलता आरम्भ हो सकती है—इस सृजन को काल का स्पर्श नहीं होता, अतः यह क्षय और मृत्यु से मुक्त रहता है।

सहजता की स्थिति में पहुँचने के लिए मनुष्य को आत्मसमर्पण की महान् कला सीखनी होगी और क्षण-क्षण का जीवन जीना होगा। उसे बौद्धिक प्रयत्न तथा इच्छाशक्ति के जागरण का अभ्यास छोड़ देना होगा, जिससे वह केवल माक्षी रूप में, उपद्रष्टा के रूप में रह सके। ऐसी स्थिति में वह सर्वोच्च शक्ति हमारी सारी चिन्ताओं का भार अपने माथे ओढ़ लेती है और हमारे जीवन में बिना बुलाए ही चमत्कार घटित होने लगते हैं। इस सर्वोच्च सृजनात्मक स्थिति को कोई किसी भी नाम से पुकार सकता है। उसे चाहे ईश्वर कहिए, चाहे सुन्दरम् अथवा सत्य कहिए, पर वस्तुतः सच्ची सहजता से बढ़कर ससार में कोई भी शक्ति नहीं है।

सारी खोजें जहाँ समाप्त हो जाती हैं वही से सहजता का आरम्भ होता है। सहजता की स्थिति में मनुष्य जो चाहे सो कर सकता है और वैसा करते हुए न तो कोई सघर्ष होगा और न कोई भूल होगी। सहजता ही प्रेम है। जब किसी मनुष्य के हृदय में प्रेम होता है तब वह कोई गलत काम नहीं कर सकता। सहजता को खोजने के लिए मनुष्य को सामाजिक अथवा परम्परागत नैतिक मानदण्ड से ऊपर उठना होगा। सहज होने का अर्थ है—सद्गुणी होना। सद्गुण वही है जो किसी आचारसहिता अथवा किसी कारण के बिना स्वतः ही पुष्पित-पल्लवित होता है।



औषधि और यौन के अनुभव



मानव-चेतना का इतना विस्तार किया जाए कि उसके द्वारा सत्य अथवा वास्तविकता का साक्षात्कार हो जाए। इस उद्देश्य की सिद्धि के लिए अत्यन्त प्राचीन काल से औषधि और यौन-अनुभव का व्यापक पैमाने पर उपयोग होता आ रहा है। औषधियों के उपयोग से जिस उत्तेजना या उद्दीपन का अनुभव होता है, वह झूठा या कृत्रिम होता है, क्योंकि वह एक ऐसे छुटकारे की भावना का परिणाम है जो उच्चतर मस्तिष्क सम्बन्धी केन्द्रों के अवसाद पर निर्भर करता है। उसी प्रकार से एकाग्रता और तथाकथित ध्यान (Meditation) की पद्धतियों भी मस्तिष्क सम्बन्धी झिल्ली (Cerebral Cortex) के आशिक अवरोध तथा अवसाद पर और दिमाग के अन्तर्बाह्य चुने हुए कुछ केन्द्रों (Sub-cortical Centres) की विमुक्ति पर निर्भर करती है। विभिन्न योगिक परम्पराओं की कठिन और दीर्घकालीन साधनाओं के द्वारा जो अन्त शक्ति प्राप्त की जा सकती है, वह औषधियों के सहयोग से उपयुक्त गुरु और लगनशील साधक द्वारा उसकी अपेक्षा कहीं कम समय में प्राप्त की जा सकती है। जो हो, औषधियों से मिलने वाली सुविधाओं की अपेक्षा उनके कारण होने वाले दुष्परिणाम कहीं अधिक हानिकारक हो सकते हैं।

ध्यान की आधुनिक पद्धतियों के पुरस्कर्ता कड़े शब्दों में औषधियों की भर्त्सना

करते हैं परन्तु इस बात के उदाहरण प्रस्तुत है कि भारत की मध्यकालीन तान्त्रिक साहित्य में 'मूत्र' भोग और चरस का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता था और योग के प्रमाण सर्वोच्च अधिकारी पतञ्जलि ने अपने योगसूत्र में अत्यन्त स्पष्ट शब्दों में कहा है

जन्मोषधि मत्र तप समाधिजा सिद्धय

—पतञ्जलि 4/1

“सिद्धियाँ जन्म, ओषधि अथवा मत्र, तप और समाधि द्वारा प्राप्त हो सकती हैं।”

आधुनिक साहित्य में एल्डुअस हक्सले ने औषधि और यौन-भाव के प्रश्न पर योगी अथवा रहस्यवादी का सवथा विलक्षण दृष्टि से विचार किया है। उन्होंने अपने 'आइलैण्ड' उपन्यास में इस प्रसंग पर विस्तार से और 'डोर्स ऑफ परसेप्शन' और 'बैव न्यू वर्ल्ड' में अपेक्षाकृत कम मात्रा में प्रकाश डाला है। उनके कई उपन्यासों में इस प्रकार के प्रसंगों की थोड़ी-बहुत चर्चा मिलती है। आधुनिक भारतीय साहित्य में प्रसिद्ध तान्त्रिक विद्वान् कविराज गोपीनाथ ने ऐसे विषयों पर अधिकारपूर्ण ढंग से लिखा है।¹

पूर्व और पश्चिम, दोनों की अनेक यौगिक संस्कृति और रहस्यवाद की प्राचीन परम्पराओं पर इस बात में बड़ा बल दिया गया है कि यौन-शक्ति पर नियंत्रण करके सिद्धियाँ प्राप्त की जा सकती हैं। यह बल सम्भवतः इसलिए दिया गया होगा कि - जिन आकर्षणों की ओर दौड़ता है उनमें शायद यौन-आकर्षण सबसे अधिक दुर्धर्ष और दुर्जेय है। उसका कारण यह है कि सम्पूर्ण आत्म परित्याग और आत्मसात के साधन का उसका अपना विशेष पद है। यौन-भावना का एक अन्य पहलू यह है कि उसमें प्रजनन शक्ति रहती है और इस कारण यह माना गया है कि यौन-कार्य में प्रवृत्त होना केवल पाप ही नहीं है, अपितु उसमें शक्ति का भारी क्षरण भी है। जो यदि सम्भोग-कार्य सघर्षशून्य हो तो वह किसी भी शारीरिक क्रिया से अधिक शक्ति का क्षरण करने वाला नहीं है। वस्तुस्थिति यह है कि इस कार्य के चारों ओर सघर्ष और ग्लानि की जो भावना जुड़ गई है, उसके कारण शक्ति का भारी क्षय होता है।

मध्यकालीन तपस्वियों में यौन-भाव की भर्त्सना सामान्य बात थी ही, पर वर्तमान युग में भी महान् विचारक और योगी श्रीअरविन्द भी इस विचारधारा से मुक्त नहीं रह सके। उन्होंने तो यौन-अनुभूति की यहाँ तक भर्त्सना की कि पराई अथवा अपनी पत्नी के साथ सभोग में कोई अन्तर नहीं माना। उन्होंने अपने सभी साधकों को यौन-अनुभूति से दूर रहने के लिए कहा, यद्यपि वे आत्मानुभूति की एक ऐसी स्थिति का भी वर्णन करते हैं, जिसमें सभोग का कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता। परन्तु यह बात आसानी से समझ में नहीं आ सकती कि कोई साधक जो इस प्रकार यौन-भाव के प्रति प्रतिबद्ध हो चुका है, वह आत्मानुभूति के बाद किसी दिन अकस्मात् किसी मानसिक सघर्ष के बिना कैसे यौन-सुख का आनन्द ले सकेगा ?

इन सारे गूढार्थों को समझते हुए वाममार्गी तान्त्रिकों ने यौन-प्रतीकों और वास्तविक सभोग-प्रक्रिया को इन प्रतिबद्धित प्रभावों से ऊपर उठ जाने दिया, ताकि उनकी साधना आरम्भ से ही अनेक आन्तरिक सघर्षों से मुक्त रहे। शायद तान्त्रिक साधना में सघर्ष, आत्मपीडन और दमन कम रहा, क्योंकि उसने साधना की चेतन और अचेतन उत्तेजनाओं का सदैव ध्यान रखा और तदनुकूल ही अपना मार्ग या अनुशासन निश्चित किया। साधना के आरम्भ में ही स्वतंत्रता की आवश्यकता समझ ली, उसके लिए अन्त तक प्रतीक्षा नहीं की।

आज पश्चिम में युवावर्ग नियंत्रित और पूर्ण मार्गदर्शन के बिना औषधि और यौन-अनुभव की अनुभूति प्राप्त करने की चेष्टा कर रहा है। तान्त्रिकों की तुलना में शायद ये लोग किसी अवरोध के बीच अपना काम चला रहे हैं। तान्त्रिकों की पद्धति और प्रक्रिया भली भाँति विकसित थी और उसका एक परिपूर्ण दर्शन था। इन युवा लोगों में बहुतों के विषय में ऐसा खतरा है कि ये ऐसे प्रयोगों द्वारा मार्गभ्रष्ट हो जाएँगे और उसके कारण ये मस्तिष्क सम्बन्धी उत्तेजना की चोट के अधिक शिकार बनेंगे। इन सब बाधाओं के बावजूद इनमें से अनेक व्यक्ति औषधियों से ऊपर उठकर सच्ची आध्यात्मिक यात्रा की ओर जाने में सफल हुए हैं।

प्रश्न है कि इन अनुभूतियों का अथवा ऐसी ही किन्हीं अन्य अनुभूतियों का मूल्य क्या है ? मैस्कलीन (Mescaline)¹ एल०एस०डी० या हशीश-भौंग जैसी औषधियाँ मस्तिष्क के कुछ उच्चतर केन्द्रों को निरुद्ध कर देती हैं और मध्य-

1 नशे के लिए चूसा जाने वाला एक पौधे का बीज या रस

मस्तिष्क क कुछ केन्द्रों को उत्तेजित कर देती है। इस प्रकार वे प्रयोक्ता के समक्ष अवचेतन का रहस्य प्रकट कर सकती है अथवा पुरातन मूल्यों के स्थान पर नवान् मूल्यों को प्रस्थापित कर सकती है। परन्तु प्रश्न यह है कि कोई व्यक्ति लगातार औषधियों के ही प्रभाव में न रहकर मस्तिष्क की सामान्य और गम्भीर स्थिति में रहते हुए किस प्रकार इन नवीन मूल्यों को ग्रहण कर सकता है। यदि कोई व्यक्ति अपने अवचेतन में अन्तर्दृष्टि के द्वारा इन वैकल्पिक मूल्यों को खोजकर उन्हें स्वीकार कर ले और औषधियों का पुन प्रयोग किए बिना उन्हें अपने जीवन का अंग बना ले तो शायद बहुत बड़ी उपलब्धि हो सकेगी। परन्तु होता यह है कि और अधिक अनुभूति प्राप्त करने के लिए तथा उन अनुभूतियों को स्थिर बनाए रखने के लिए लोग औषधियाँ पर अधिकाधिक निर्भर रहते जाते हैं—उससे आध्यात्मिक जागरण और अन्तर्दृष्टि पाना तो दूर रहा, औषधियों के नशे का व्यसन लग जाता है। औषधियों पर आश्रित सत्य या आनन्द अथवा वास्तविकता केवल रासायनिक भ्रममात्र है। वह उस मुक्ति से सर्वथा भिन्न है जो एकाग्र निरीक्षण और अन्तर्बाह्य जीवन के ज्ञान के कारण सहज भाव से प्राप्त होती है।

उसी प्रकार किन्हीं विशेष परिस्थितियों के भीतर सम्भोग द्वारा किसी मानवीय मस्तिष्क को स्वतः-स्फूर्ति सृजनशीलता अथवा आनन्द की किसी निरहकारी स्थिति का साक्षात्कार हो सकता है—परन्तु उसमें खतरा यही है कि मस्तिष्क कहीं यह न सोच बैठे कि यह स्थिति एकमात्र सम्भोग-क्रिया में प्राप्त होती है। ऐसी सृजनात्मक अथवा आनन्दमय स्थिति सम्भोग के द्वारा उपलब्ध हो सकती है परन्तु प्रत्येक सम्भोग द्वारा ऐसी स्थिति नहीं आएगी। तब यदि हम इन्हीं अनुभूतियों द्वारा उक्त स्थिति को प्राप्त करना चाहेंगे तो इस बात की ही अधिक सम्भावनाएँ हैं कि हमारी सारी अनुभूति केवल उत्तेजना अथवा पुन-पुन उद्दीपन छोड़कर और कुछ न होगी। और वह हमें सृजनात्मक मुक्ति की अनुभूति के स्थान पर वासनात्मक क्रियाओं में ही ले जाकर गिरा देगी। यदि इस प्रकार के अनुभव द्वारा हम अहकार और अहकारजनित क्रियाओं की सर्वनाशी दुष्प्रवृत्ति समझ जाएँ और उसी के साथ-साथ हम यह भाँ सीख लें कि अहकार के निरसन से मुक्ति और सृजनशीलता प्राप्त होती है—यह आवश्यक नहीं है कि यौन-अनुभव द्वारा ही उसकी प्राप्ति हो—तो हमने अहकार को और उसकी विनाशक क्रियाओं को समझ लेने की और उससे ऊपर उठने की सही बुनियाद डाल दी है।

किसी भी अनुभूति का महत्व इस बात में नहीं है कि उससे हम क्या मिलता है, प्रत्युत वह इस बात में है कि उसके द्वारा हमें किसी अनुभूति की सीमाओं को जानने का अवसर मिलता है और इस प्रकार हमारी आँ अश्वि अनुभव प्राप्त करने की आवश्यकता समाप्त हो जाती है। प्रत्येक व्यक्ति फिर चाहे वह ब्रह्म मूख हो अथवा परम पण्डित, अन्यन्त दुनियादार हो अथवा अन्यन्त आध्यात्मिक, अपने अनुभव का ही बतलाना है। प्रत्येक व्यक्ति अपने अनुभव को प्रमाण मानता है और यह प्रमाण ही श्रवण और निरीक्षण के माग में बाधक बनता है। अनुभव का आराधन मानस को यन्त्र और पत्थर जैसा बन जाता है जिसमें सृजनात्मक शक्ति की सभी सम्भावनाएँ नष्ट हो जाती हैं। ऐसी स्थिति में मुख्य क्या करें ?

सर्वोच्च सत्य अत्यन्त एक निषधात्मक तत्त्व है। किसी अनुभूति के द्वारा उसका साक्षात्कार करना सम्भव नहीं। अनुभव के परे जाकर और अनुभूति की स्थिति पर पहुँचकर ही उसका साक्षात्कार किया जा सकता है। जब तक तटस्थ दृष्टि से अनुभूतियाँ का पुनर्मूल्यांकन न किया जाए तब तक सभी साधनाओं और समय-पद्धतियों में मूलभूत खतरा यह रहता है कि सत्य और वास्तविकता का साक्षात्कार करने के बजाय मनुष्य इन्द्रिय-सवेदनाओं के चक्र में पड सकता है।

सर्वोच्च तार्किक दर्शन के मूल्यांकन में भी इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कोई भी पद्धति या सिद्धान्त किसी विशिष्ट क्षण में उपस्थित कुछ निश्चित तत्त्वों पर आधुन हाता है और वह समग्र सत्य का समग्र जीवन का प्रतिबिम्ब नहीं हो सकता। इन पद्धतियों के अनुगमन से अनेक महत्त्वपूर्ण परिणाम निकल सकते हैं, बड़ा मताप मिल सकता है और बड़ा लाभ हो सकता है। अस्तु मूल प्रश्न यह है कि किसी भी पद्धति के अनुगमन से फिर वह चाहे जितनी विस्तृत और परिष्कृत क्यों न हो, क्या पद्धति द्वारा सत्य का साक्षात्कार होगा सम्भव है ? सत्य केवल अनुभवातीत ही नहीं है, वह अन्तर्निहित भी है। वह स्थिर या निश्चित नहीं है, अपितु वर्धिष्णु, मतत गतिशील है, अपरिमेय है। क्या वह सर्वोच्च असीम शक्ति किसी पद्धति की सीमा के भीतर बँध सकती है, फिर वह पद्धति कितनी ही सुदृढ और प्रभावोत्पादक क्यों न हो ? क्या यह सम्भव है कि जीवन को किसी सूत्र अथवा पद्धति द्वारा समझा जा सकता है ? वह तो ज्यो-ज्यो प्रति क्षण आगे बढ़ता और विकसित होता है, त्यों-त्यों अधिक जागरूकता, अधिक सावधानी और अधिक

सतर्कता से ही समझा जा सकता है ।

जीवन का किसी सूत्र से मेल नहीं बैठता । इसी मुख्य कारण के चलते ध्यान-साधना और आध्यात्मिक क्रियाकलापों की पुरानी पद्धतियाँ जीवन की नित नूतन समस्याओं का समाधान निकालने में बुरी भाँति असफल हुई हैं और वे मानवीय मस्तिष्क में कोई परिवर्तन नहीं ला सकीं । रूपान्तरण तो तभी होता है जब मानस सभी पद्धतियों और तत्त्वज्ञानों से ऊपर उठ जाता है, क्षण-क्षण जीवन का जो सत्य उद्भाषित होता है, उसके साथ वह एकाकार होता है और उस सत्य से उसका प्रत्यक्ष सम्पर्क आता है ।

यहाँ चेतावनी की एक बात कह देनी है । सर्वोच्च सत्य का प्राचीन हिन्दू-विद्या के शब्दों में 'नेति, नेति' (यह नहीं, यह नहीं) इसी सूत्र के रूप में वर्णन किया जा सकता है । परन्तु इस बात को समझ रखना चाहिए कि मानव-जीवन प्रकृत्या निषेधात्मक नहीं है । वह नकार और सकार की सीमारेखा पर स्थित है । वह भौतिक और आध्यात्मिक का मिलन बिंदु है । मनुष्य धरती पर स्थिर कदमों से चलता है और अपना सिर आकाश में बनाए रखता है ।

इसके अतिरिक्त जब कोई व्यक्ति ध्यान में गहरा उतरता है तो वह देखता है कि विभिन्न स्तरों पर सकार से नकार की ओर और नकार से सकार की ओर गति होती रहती है । सत्य सक्रिय है, गत्यात्मक है । वह सतत निर्बाध गति से नकार से सकार की ओर घूमता रहता है । मानवीय चेतना के स्तर पर मानवीय मानस सकार से नकार को, दुःख से सुख को और हर्ष से शोक को पृथक् करता रहता है । यही विभाजन, यही विखण्डन तो दुःख का कारण है । कर्म अथवा जन्म-मरण का चक्र दुःख का कारण नहीं है । जीवन का मृत्यु के साथ पृथक् होना ही दुःख का कारण है । स्वयं जीवन या मृत्यु की घटना इस दुःख का कारण नहीं है । यही एकत्व, यही एकीकरण सच्चे ध्यान का अन्तिम लक्ष्य है । सकारात्मक अथवा नकारात्मक कोई काल्पनिक स्थिति प्राप्त करना उसका लक्ष्य नहीं है । विभिन्न पद्धतियों और उनके अनुगमन से किसी निष्कर्ष, लक्ष्य का सर्वोच्च निर्वाण या महाशून्य पर पहुँचा जा सकता है । उत्साहपूर्ण अभ्यास से ऐसे किसी स्थल पर स्थिर रहा जा सकता है, परन्तु यह अभ्यास सत्य का नकार है । यह तो मानवीय मस्तिष्क के सर्वोच्च बिन्दु पर प्रस्तरीकरण है । सत्य गतिशील है, गत्यात्मक है, जीवित है और केवल वही मस्तिष्क सत्य की गति के साथ चलता रह सकता है जो जीवित और

क्रियाशील है। पूर्णता न तो कोई मूर्ति प्रतीक है, न कोई विचार या भावना। वह है सत्य की प्रत्येक सकारात्मक और नकारात्मक प्रतीक लहर के साथ सतत, निरन्तर घूमते चलना। यही है महामाया (सकारात्मक) का नटराज शिव (नकारात्मक) के साथ शाश्वत नृत्य। प्राचीन भारतीय ऋषियो ने शिवलिंग में अत्यन्त पूर्ण प्रतीक स्थापित किया है। यह ऐसे पिरामिड या त्रिकोण के रूप में भी प्रदर्शित किया जा सकता है जिसका शिरोबिन्दु ऊपर की ओर हो। ऊपर पहुँचकर दोनों ही एक बिन्दु पर मिल जाते हैं, जब कि नीचे दोनों में पर्याप्त अन्तर रहता है। यह सकारात्मक और नकारात्मक की एकता का प्रतीक है। मनुष्य ज्यो-ज्यो ऊपर की ओर बढ़ता है त्यों-त्यों दोनों विरोधी तत्त्व आपस में मिलने लगते हैं और एक समन्वय की स्थापना करत है। तांत्रिक प्रतीक शास्त्र में परम शिव की गोद में विराजमान त्रिपुर-सुन्दरी द्वारा इसका बड़ा सुन्दर प्रतिनिधित्व किया गया है। अर्धनारीश्वर के रूप में शिव भगवान् का सर्वोच्च प्रकटीकरण है, जिसमें आधा स्वरूप नर का है और आधा स्वरूप नारी का।

इस तत्त्व का अन्त-प्रेरणा से दर्शन करना एक बात है, परन्तु उसकी अनुभूति करना और वस्तुतः उस स्तर का जीवन जीना सर्वथा दूसरी बात है। सच्चे ध्यान का सर्वोच्च लक्ष्य है इस आयाम को खोजना और इसी के अनुरूप जीवन जीना।





जीवन अनुभूतियों की एक अखण्डित श्रृंखला है। जीने का अर्थ ही है अनुभूति। अनुभव करना है। जीवन का एक भी क्षण ऐसा नहीं जिसमें कोई-न-कोई अनुभूति न होती हो। जीवन में इतनी अधिक अनुभूतियाँ होती हैं कि मस्तिष्क उन सबको ग्रहण नहीं कर सकता। फिर भी मस्तिष्क सदैव इस दौड़ में लगा रहता है कि उसे और अधिक अनुभूतियाँ प्राप्त हो, उसे और अधिक गहरी अनुभूतियाँ मिले और उसे तथाकथित आध्यात्मिक अनुभूतियाँ मिले। प्रश्न है कि यह खोज क्या नई अनुभूतियों के लिए है अथवा क्या यह खोज पहले की अपेक्षा अधिक तृप्तिदायक अनुभूतियों के लिए है? क्या कोई अनुभूति ऐसी भी होती है जिसे नई अनुभूति कहा जा सकता है? क्या कोई परिबद्ध मस्तिष्क से कोई नई अनुभूति प्राप्त कर सकता है?

हमें सारे जीवन में सतत असख्य स्थितियों और घटनाओं का सामना करना पड़ता है। प्रश्न उठता है कि क्या हम उनकी अनुभूति करते हैं अथवा हम केवल प्रतिक्रिया करते रहते हैं? प्रतिक्रिया की स्थिति में क्या कोई मस्तिष्क अपनी ही प्रतिक्रिया के अतिरिक्त अन्य कोई अनुभूति कर सकता है? शायद वह अपनी प्रतिक्रिया की भी पूरे तौर पर अनुभूति नहीं कर पाता। जिस क्षण यह प्रतिक्रिया तीव्र

और आज़ाद पैदा करने वाली हान लगाने है मस्तिष्क उप टाता है अथवा बचक
 न दिा बनर गए चालाकी-भा ज्ञान द्वार उत्तर प्रश्न की देखत पता है
 मस्तिष्क अनुभूति करने के स्थान पर बहानेवाजी के प्रान्त में मरु रान रहना है ।
 यह अनुभूति की बात है कि अज्ञान नामके ने यह क इम बा का पता भी
 नहीं पता कि वह बहानेवाजी का रहा है । जो व तात यह बहानेवाजी निरत
 नर है । इन बहानेवाजी को ही हम जीवन कहते है । इन्ही बहानेवाजी व
 हम अनुभूति कहते है ।

पूरे नर र केइ अनुभूति प्राप्त वाने न जिा दर आवश्यक है कि मस्तिष्क
 पूर्णतः ज्ञान और शून्य हो । सच्च अनुभूति ता खोल तभी हो सकती है जब
 मस्तिष्क सभी प्रकार की स्मृतियों और ज्ञानों से शून्य रहता है । एम स्थिति
 में अनुभूति करने वाला अनुभूति में एता डूब जाता है । तब विचार और विचार
 व्यक्ति और उद्देश्य मिलकर एक हो जाते है । जब अनुभवकर्ता का कद थक
 अस्तित्व नहीं रहता, तब क्या कोई स्मृति वाइ पहचान या कोई शिनाख़ा बाकी रह
 जाती है ? क्या कोई अनुभूति दूसरी अनुभूतिया र भिन्न होती है ? क्या उसमें ऐसा
 काइ विभाजन होता है कि यह अनुभूति ऊँची है और यह नीच है ? अथवा यह
 अनुभूति आध्यात्मिक है और यह अनुभूति अण्वित्र या अध्यात्मिक है ? क्या प्रत्येक
 अनुभूति एक ही होती ? जब किसी दिलचस्प अनुभूति में अनुभवकर्ता समाप्त
 हो जाता है तो उसे अपने मस्तिष्क और शरीर में एक नई शक्तिदायक ताजगी
 महसूस होती है । तब उसकी व्याख्या शुरु होती है और तब अनुभवकता प्रकट
 होता है और वह अपने-आपके शक्तिमान बनना है । यह व्याख्या पुरानी
 प्रतिबद्धताओं और पुरानी अनुभूतियों की भाषा के अनुसार होती है । नई अनुभूति
 पुरानी अनुभूति में डूब जाती है और उसकी ममगपि हा जाती है । उसकी मृत्यु हा
 जाता है ।

इस प्रकार हम देखते है कि प्रत्येक अनुभूति में तीन स्तर होते है । पहला स्तर
 ता वह है जिसमें अनुभवकता पूर्णतः अनुपस्थित रहना है । इस स्तर में स्मृति का
 कहीं कोई पता नहीं रहता । अतः इसे एक प्रकार की अननुभूति का स्तर कहा जा
 सकता है । यह तो एक नकारात्मक स्थिति है । दूसरा स्तर अनुभूति के बाद का स्तर
 होता है । इसमें अनुभूति के बाद का प्रभाव रहता है ताजगी और आनन्द का बोध
 रहता है । यह अनुभूति की भकारात्मक स्थिति है । तीसरा स्तर पहचान और

व्याख्या का स्तर होता है। यह स्तर परम सत्यानाशी स्तर है। इसमें नई अनुभूति झुठला दी जाती है और नष्ट कर दी जाती है। प्रत्येक अनुभूति के केन्द्रबिन्दु में सत्य रहता है। उसी के चारों ओर असत्य का मोटा पर्दा पड़ा रहता है। किसी भी परिवर्द्ध मस्तिष्क में पहले दो स्तर या तो क्षणिक होते हैं अथवा सर्वथा लुप्त रहते हैं—केवल तीसरा स्तर उपस्थित रहता है। मनुष्य को अनुभूति तो शायद ही कोई होती है, केवल उत्तेजना की पुनरावृत्ति अथवा किसी स्मृति का प्रक्षेपण। अतः ऐसा मस्तिष्क आँखें मूँदे और सच्ची अनुभूति प्राप्त किए हुए जीवन में असख्य अनुभूतियों के भीतर होता हुआ चला जाता है। ऐसा मस्तिष्क मुर्दा जैसा होता है। वह टेपरिकार्डर की तरह यांत्रिक रूप में अपनी अनुभूतियों को दोहराता चला जाता है। ऐसा मस्तिष्क मृत्यु जैसी खिन्नता, बोरियत महसूस करता है और इसी स्थिति में वह नई अनुभूतियों की खोज में लगा रहता है। इस प्रकार की खोज फिर जीवन से बचाव का एक बहाना बनती है और इसलिए अब उसके लिए नई सच्ची अनुभूति का द्वार बन्द हो जाता है। अनुभूति खोज द्वारा नहीं मिलती। अनुभूति तो स्वतः (अपने आप) होती है जिसे खोजा जाता है। वहाँ उत्तेजना होती है, (सच्ची) अनुभूति नहीं। मनुष्य जब उत्तेजना के पीछे दौड़ता है और उसकी पुनरावृत्ति करता है तो व्यग्रता और ऊब आने लगती है।

इन्द्रियजन्य सुखों से ऊबा और असंतुष्ट मस्तिष्क स्थायी सुख खोजता है, आध्यात्मिक अनुभूतियाँ खोजता है। अनुभूतियों को वह सासारिक या आध्यात्मिक कहकर विभाजित करता है। तब आध्यात्मिक अनुभूतियों की खोज उसके लालच और आत्मतुष्टि की एक नई वस्तु बन बैठती है। मानवीय मस्तिष्क में ऐसी क्षमता है कि वह बड़ी-बड़ी काल्पनिक कथाएँ खोज निकालता है और जो मस्तिष्क आध्यात्मिक अनुभूतियों की खोज में दीवाना हो वह ऐसी काल्पनिक कथाओं की रचना करने लगता है। लालची मस्तिष्क छिछला होता है। वह अपनी ही कृति की, अपने ही प्रक्षेपण की सत्य के रूप में उपासना करता है। ऐसा मस्तिष्क निरन्तर भ्रम में पड़ा रहना है।

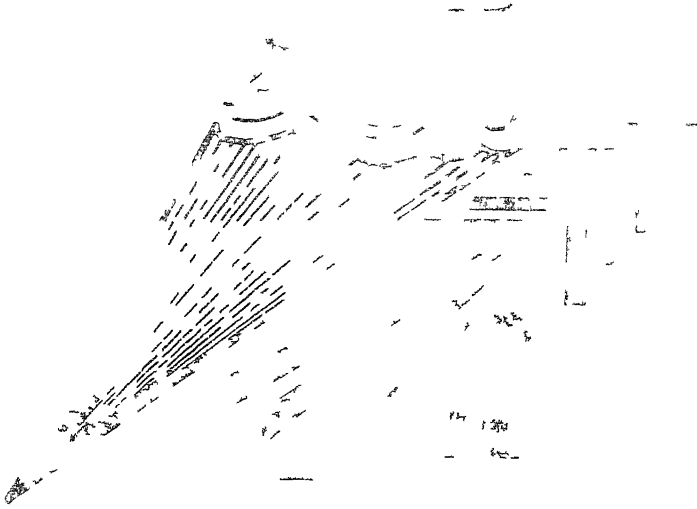
शुद्ध भौतिक या तकनीकी क्षेत्र में कुछ मात्रा में सचय या सग्रह आवश्यक होता है। परन्तु तकनीकी शिक्षण में भी यदि मनुष्य यांत्रिक न होकर मानवीय बना रहना चाहता है तो उसमें नम्रता आवश्यक होती है। यदि तकनीकी अनुभूति के सचय पर प्रतिष्ठा या मर्यादा का महल नहीं खड़ा किया जाता तो उस सचय के

कारण कोई समस्या नहीं खड़ी होती। परन्तु मनोवैज्ञानिक क्षेत्र में अनुभूतियों का सचय अनुभवकर्ता का बल होता है और उसके अह का निर्माण होता है। यह अह अत्यन्त विनाशक वस्तु है क्योंकि इसके चलते सच्ची अनुभूति की सम्भावना ही लुप्त हो जाती है। इसलिए यात्रिक अथवा भौतिक स्मृति तो बनी रह सकती है, परन्तु सच्ची अनुभूति की प्राप्ति के लिए सुख और दुःख की मनोवैज्ञानिक व्याख्या तो समाप्त ही हो जानी चाहिए। जब इस प्रकार की व्याख्या समाप्त हो जाती है तो मस्तिष्क निर्मल और निर्दोष बन जाता है। जब खोज या लालसा समाप्त हो जाती है तो मस्तिष्क सरल और लोभ-शून्य बन जाता है। ऐसा मस्तिष्क शान्ति और आध्यात्मिक प्रसाद प्राप्त करने के लिए प्रस्तुत रहता है। तब बिना बुलाए ही ऐसे मस्तिष्क में सत्य का प्रवेश होता है।

मस्तिष्क जब स्मृतियों और खोज की दौड़-धूप से मुक्त होता है, तो वह सवेदनशीलता की अत्यन्त ऊँची स्थिति में पहुँच जाता है। वह शान्त और स्थिर हो जाता है। ऐसे मस्तिष्क के आगे से असख्य अनुभूतियाँ निकल जाती हैं, पर उनका कोई चिह्न उस पर नहीं रहता। उस पर स्मृति का कोई धब्बा नहीं रहता। ऐसा मस्तिष्क पवित्र और अखण्डित होता है। जब अनुभूति और अनुभवकर्ता एक हो जाते हैं तो स्मृति नहीं रह जाती। स्मृति तो अधूरी अनुभूति का अवशेष होती है। अनुभूति की सर्वोच्च स्थिति है अननुभूति। यह अननुभूति ही समग्र या पूर्ण मुक्ति होती है।

अनुभूति सुख नहीं है। किसी अनुभूति के द्वारा सुख की खोज को अनुभूति का नकार ही माना जाएगा। अनुभूति सतुष्टि भी नहीं है। सतुष्टिदायक अनुभूति तो ऐसी उत्तेजना मानी जाएगी जो आत्मसात् नहीं हुई है। किसी भावना, विचार अथवा औषधि द्वारा प्राप्त उद्दीपन केवल एक प्रतिक्रिया है। वह कोई सच्ची अनुभूति नहीं है। जहाँ तक प्रतिक्रिया का प्रश्न है, उससे मुक्ति की प्राप्ति नहीं हो सकती। किसी अनुभूति की उपयोगिता अथवा सार्थकता उस बात में है कि उसके द्वारा आत्मज्ञान के द्वार खुल जाने की सम्भावना हो। अनुभूति को अननुभूति के रूप में देखना बुद्धि की परमोच्च स्थिति है।





बिना किसी प्रमाण के किसी वस्तु या तन्त्र पर विश्वास कर लेना श्रद्धा के अभाव में आता है। जो व्यक्ति इस तरह विश्वास करता है, उसके भविष्य सफल नहीं चाहिए और उसमें बालक जैसी निर्दोषिता होनी चाहिए। ऐसी परतना और निर्दोषिता से ही श्रद्धा वास्तविक रूप में विकसित होनी है और पूर्ण होने प्राप्ति होती है। और यह बात तो है ही कि श्रद्धा अनेक चमत्कार ला सकती है क्योंकि विचार में जब स्वेग और सगलता भग जाती है तो उसमें महान् शक्ति आ जाती है।

भूतकाल में श्रद्धा ने मानव-मस्तिष्क के अनेक समस्याओं का समाधान दिया है। प्राचीन अवतारों और गुरुओं ने हमें मार्ग का उपदेश दिया और अविद्याश लोगो ने उनके उपदेशों को स्वीकार कर लिया। परन्तु पिछली दो शताब्दियों के भीतर विज्ञान तथा विवेकपूर्ण विचार की दिशा में बड़ी प्रगति हुई है। मानव-मस्तिष्क ने अपनी सीमाओं को खूब फैला दिया है और अब वह ऐसे प्रदेश में पहुँच गया है जिसका अभी तक किसी का पता भी नहीं था। इन वैज्ञानिक और तकनीकी प्राप्तियों ने मानवीय जीवन के सभी क्षेत्रों को प्रभावित किया है। धार्मिक क्षेत्र में तो उसने विशेष रूप से अपना प्रभाव डाला है। जीवन की तर्कसंगत पद्धति ने जो

अनक प्रश्न खड़े कर दिए हैं—उन्ना बिना एना के विश्वास का ये वाली श्रद्धा क पास कोई उता नहा है । इस कारण आज उन सभी मूर्खों का एना-सी न गड है जो श्रद्धा के आधार पर खड़े हुए थ । मानव-मस्तिष्क कु एन नए ल्क के स्थापना करने में अर्थ रह है जिन्मे एक और श्रद्धा के बीच सन्तुष्ट स्थापित किया ज सके । एना-सी का स्थिति अज्ञात एन न बिना एना की नव जेना हे रहे है । उसके सामने इस युग का सबप बडा मकट चेतना का नक है ।

हाल के युग मे कुछ स्तन बने-बनाए उवतरो और गुरुओं ने कुछ नई श्रद्धाओं का घेय्य का है एना ऐसा लाता है कि उनके अनुयायी लोगो का सख्य वडी तीव्र गति मे बढ़नी चल ही है । निराशा से पीडित मानव-मस्तिष्क किसी भी तिनके के मजबूती से पकड लेने के लिए तयार है और प्रचार तथा विज्ञापन के एना-सी सधना के चलत ऐमा जान पडता है कि धार्मिक भावना मे पुनर्जीवन आ गया है । परन्तु यदि इस प्रचा और मनोमर्जन को अनवरत रूप से जारी नहीं खा गया, तो शायद इसका जोश बना नहीं रहेगा । आज हो या कल तर्क, शका और सदह की कुतरने वाली कानाफूसी से नवस्थापित इन धम सम्प्रदायो और दशानो की लुटिया डूबे बिना न रहेगी ।

इन चुनौतियो का मामना करने के लिए कुछ धनग्रन्थ, कुछ धर्म सम्प्रदायो ने वैज्ञानिक उपपन्नियों के आधार पर आत्मविद्या की व्याख्या करने की चेष्टा की है । परन्तु ये उपपन्नियों मिथ्या विज्ञान के अतिरिक्त और कुछ नहीं है । पूर्ण सत्य अथवा ममग्र वास्तविकता मदेव ही बुद्धि की सीमा मे पगे ही रहेगी और इसलिए वह केवल इस सरल कारण के चलते विज्ञान और एना-सी ऊपर रहेगी कि कोई भी अश—फिर वह कितना ही उज्ज्वल अथवा बल एयो न रहे—ममग्र की प्रदक्षिणा नहीं कर सकता । प्रश्न उठता है कि ऐसी स्थिति न समस्या का निदान क्या है ?

स्पष्ट है कि इसका निदान न तो किसी सूत्र या नुस्खे मे है और न किमी दार्शनिक विचारधारा मे ही है । वह तो तर्क की चरम सीमा की खोज के लिए तक के गम्भीर एकाग्र प्रयोग मे ही निहित है । उसकी उपलब्धि केवल तव होती है जव मस्तिष्क अपनी शक्ति का पूरा उपयोग करने क बाद थक जाता है और तर्क द्वारा प्राप्त होने वाला सारा प्रकाश मद पड जाता है । तभी वह शान्ति मे विश्राम कर सकता है । केवल इसी शान्ति के भीतर वास्तविकता का प्रतिबिम्ब पडने की

सम्भावना रहती है। इस वास्तविकता को हम सत्य, सुन्दर, ईश्वर अथवा चाहे जो नाम दे सकते हैं। उसका प्रत्यक्ष होने पर मनुष्य ऐसी नई श्रद्धा की प्रधान कमानों खोज सकता है जो श्रद्धा, धार्मिक जीवन का एक नया भाग होगी। वह धार्मिक सम्प्रदायों की धर्मान्धता से मुक्त होगी और वह सारे मानव-समुदाय को प्रेम और मतैक्य के सयुक्त सूत्र में बाँध सकेगी। ऐसी श्रद्धा जो किसी अफवाह या प्रवाद पर अथवा दूसरों की अनुभूतियों पर आधृत नहीं होगी, अपितु साक्षात्कार पर प्रतिष्ठित होगी। वह मानवीय तर्क का विरोध न करके उससे ऊपर उठ जाएगी। वह मानव जाति के भावी धार्मिक जीवन की आधारशिला बन सकती है।

दूसरे शब्दों में इसे यों कहा जा सकता है कि सरल रूप से बिना शर्तों की स्वीकृति के आधार पर निर्मित श्रद्धा के स्थान पर नई श्रद्धा अनवरत जिज्ञासा पर आधृत हो, जिसमें शका और सदेह करने की जबर्दस्त क्षमता निहित हो। पुराने युग में अन्त-स्फूर्त जागरूकता से श्रद्धा का जन्म होता था। अब वह गहरी अन्तर्दृष्टि तथा समग्र बोधशक्ति के आधार पर खड़ी होनी चाहिए। इसका आरम्भ अत्मजागरूकता और आत्मज्ञान से होगा। पूर्ण और सर्वांगीण कर्म तथा पूर्ण मुक्ति से उसकी परिसमाप्ति होगी। ऐसी समग्र श्रद्धा को तर्क चाहे जितना प्रयत्न करके भी काट नहीं सकेगा। ऐसी श्रद्धा ही इस युग की और भावी युग की श्रद्धा होगी। ऐसी श्रद्धा की खोज करना ही सच्चे ध्यान का लक्ष्य है।

अब हमारे समक्ष केवल दो ही सम्भावनाएँ रह जाती हैं। एक तो यह कि हम सर्वोच्च सकल्पना को स्वीकार करें—श्रद्धा से, सरल भाव से, सतत प्रयत्न से, उत्साहपूर्ण सामीप्य से अथवा उसके साथ तादात्म्य से। इस पद्धति से हम उसका साक्षात्कार करें। इसका परिणाम आश्चर्यजनक, अद्भुत और सतोषदायक हो सकता है। परन्तु ऐसी स्थिति में मनुष्य अपनी ही सकल्पना का अथवा प्रत्यय-सम्बन्धी सत्य का साक्षात्कार करता है। दूसरी सम्भावना सतत जिज्ञासा करते रहने की है। उसमें जो कुछ ज्ञान है, सबका अस्वीकार करते चलना है। इस मार्ग पर चलकर हम ऐसी शांति को प्राप्त कर सकते हैं, जिसमें सत्य अपने-आप प्रकट या प्रस्फुटित हो सकता है। जैसा कि पहले कहा गया है, प्रत्यक्ष और सबसे छोटा मार्ग—यदि हम इसे मार्ग का नाम दें—तो यही है कि हम जिज्ञासा, प्रश्न और अस्वीकृति की पद्धति से प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त करें। अस्तु सत्य को उपलब्धि के लिए सभी शब्दों और प्रतीकों को अस्वीकार करना होगा। इसके अतिरिक्त इसमें विद्रोह की तीव्र

भावना के साथ-साथ गहराई, भाव-प्रवणता और अतृप्त असन्तोष की आवश्यकता है। यदि हमारे भीतर इन गुणों का अभाव है अथवा हम इन गुणों का प्राप्त करना नहीं चाहते तो हमारे पास केवल यही विकल्प बचता है कि हम ईश्वर की सर्वोच्च सकल्पना को प्रेम और सौन्दर्य के रूप में स्वीकार कर लें और अनन्य भक्ति के मार्ग द्वारा उसे प्राप्त करने का प्रयत्न करें। यदि हमें रुपया पेंसा, धन दौलत, प्रतिष्ठा, सामाजिक हैसियत के रूप में बाहरी सम्पत्ति जुटा ली है अथवा ग्रथा, मन्त्रों और मूर्तियों में विश्वास के रूप में आन्तरिक सम्पत्ति बटोर ली है और हम अपने इस समग्र से मुँह मोड़ने के लिए तैयार नहीं हैं, तो हमारे सामने केवल यही एक रास्ता रह जाता है। इस बात की पूरी सम्भावना है कि इस पथ पर चलते चलते हम यथासमय श्रद्धा की शक्ति को और श्रद्धा से उपलब्ध होने वाली अविनाशी सम्पत्ति को प्राप्त कर लें तथा हमारे मानस पर से भौतिक और मनोवैज्ञानिक सम्पत्ति की पकड़ ढीली होती चली जाए और हमें सर्वोच्च सकल्पना प्राप्त करने की महत्वाकांक्षा जग पड़े। हमारा बड़ा सौभाग्य होगा यदि हम उस सारे जजाल से छूटकर सर्वोच्च सकल्पना से भी ऊपर उठकर पूर्ण मुक्ति प्राप्त कर लें।



संकल्पना

भक्त लोग प्रायः यह प्रश्न करते हैं—“ईश्वर में मरी श्रद्धा है परन्तु वह दुर्बल है। वह निष्कम्प लौ जैसी जलती हुई नहीं है। मैं मनन (Contemplation) में बैठता रहा हूँ। मैं किसी मंत्र का जप भी करता रहा हूँ, फिर भी मेरा मन इधर-उधर घूमा करता है। तो एकाग्र भक्ति का मार्ग क्या है ?” यहाँ समझने की पहली बात यह है कि सच्ची दिलचस्पी रहने से मन एकाग्र होता है। यदि हम किसी वस्तु में पूर्णतः अनुरक्त हो तो मन कभी भी इधर-उधर नहीं भटकता। यदि हममें अपनी विचार सम्बन्धी सकल्पना के प्रति पूरी श्रद्धा हो, उसके प्रति सच्चा प्रेम हो तो मन कभी-कभी अन्यत्र नहीं भटकेगा। अधिकांश लोगों के साथ यही कठिनाई होती है कि वे अपने चेतन मानस में तो ईश्वर पर विश्वास करते हैं परन्तु अपने अचेतन मानस में वे असख्य सघर्षमय आसक्तियों से बँधे रहते हैं। यदि भक्ति-भावना को विकसित करना है तो भक्तों को चाहिए कि वे अपने अचेतन मानस को इन सघर्षमय आसक्तियों से मुक्त कर लें। इस प्रकार वे अपने अचेतन मानस को समझ सकेंगे और तब वे अपने चेतन मानस के साथ उनका तालमेल बैठा सकेंगे। ऐसा करने पर वे अपनी सर्वोच्च सकल्पना की दिशा में तेजा से आगे बढ़ सकेंगे।

साधना के लिए जहाँ तक सम्भव हो एक निश्चित समय स्थिर कर लेना

तुम्हिए उसके लिए शोःगुल अर वलज्ज-गधाआ हे मुक्त एव अर उेट-मा कम्परा अथवा कम्परे का कोई क्मेन वाछनीय है । तन-मन जो रलधलन का क ललर ठड और मर्वादायक स्नान सहायक ताना ह पद्यपल यह मन आवश्यका नू है । इस्व इद कलसी सुखदायक अनुदल आनन पर बठकर नूदड अर नल को सीधा रखे । हरी तालबद्ध श्वासो स आरम्भ करे । इन श्वासा प अपना मन एकाग्र करे । इन हरी श्वासा से दलमाग को अतलरलक्त ऑर्कर्मलजन (आजन) प्राणवायु मल्लेगी । उससे थकावट और सुस्ती दूर होगी । साथ ही मस्लनक का तनाव ढीला होने मे महापता मल्लेगी । गहरी साँसे लेते समय मन पर दृषुठल रखलए । अर देखेगे दल जब तक साँस गडर और नलनमलन रहती है तब तक मन इधर-उधर नही भटकता ।

अब दूर कर कम उठाइए । मन को साँस पर एकाग्र करना बन्द कर दीजलए और अचेतन मन को इम गहरी नलयमलत मॉन पर अपना नलयत्रण काने दीजलए । यदल आप कलसी मत्र का जप कर रहे है अर उम जल्दी रखना चाहते है तो उस मत्र को यत्रलव रूप मे जल्दी-जल्दी मत जपलए । उसके स्थान पर उस मत्र का मानसलक रूप से उच्चाण करलए परन्तु उसे गुजायमान मधुर सगीतमय तालबद्धता के साथ जलए । यह सगीतमय ताल बडी महत्वपूर्ण है । सगीत के साथ भावना सहज और सरल रूप मे जुड जाती है । इम सगीतमय नाद का केवल सुनने का ही प्रयत्न मत करलए, बलकल ऐसा महसूस करलए कल आपके सारे मन-मन-मन और अस्तलत्व मे य सगीत की तहरलयाँ लहरा रही है । यदल आप सही ढग से इनको दूर तक बट जाँएगे तो आप देखेगे कल आपका मन अब भटकता नही है, बलकल वह सगीत की इन तहरलयाँ के साथ एकाकार हो जाता है ।

कोइ भी वलवलन कलतनी ही ढेर तज इम स्थलतल मे रह सकता है । परन्तु हमे मन की मर्तृपलन के वलन्दु से ऊपर नही जाना चललए । आरम्भ मे इममे पन्द्रट मलनट से अधलक समय न लगाँए । अब मन भटकता नही है । मन मे अब ज्ञानलतल आ समरसता रहती ह । इस वलन्दु पर पहुँचकर चेतन और अचेतन मानस अपना जीवन-व्यापी सघर्ष छोड देते है और दोनो परस्पर मलनकर शात रहते है । हमारी मर्वाञ्च सकल्पना, हमारा देवता, हमारा इश्वर हमारे अचेतन मानस का मर्वाञ्च वलन्दु है । उसे हम अत्यधलक चेतन (Super-conscious) कह सकते है । अब हमारा इस शकलत के साथ मम्पक होता है । हम इससे भयभीत न हो । हम भय-वलम्पय

की दृष्टि से इसकी ओर न देखे। यह तो हमारे अस्तित्व, हमारे मानस का एक अंश ही है। हमें इस शक्ति के साथ सामंजस्य और एकरूपता का सम्बन्ध स्थापित करना चाहिए। ईश्वर का भय एक विनाशक अवधारणा है। ईश्वर तो प्रेम है, प्रेमस्वरूप है और भय है अलगाव। उस शक्ति से पृथक्ता का नाम है भय।

जब हम सामंजस्य और शांति की इस स्थिति पर पहुँच जाते हैं तब हमें धीरे-धीरे से इस बात की प्रतीक्षा करनी चाहिए कि यह परम शक्ति हमारे साथ सम्पर्क करे। यह सम्पर्क किसी भाव, संदेश या संकेत के रूप में हो सकता है। जैसे-जैसे समय बीतेगा आप इन सम्पर्कों को समझना आरम्भ कर देंगे। कभी-कभी ऐसा अवसर आ सकता है जब अचेतन मानस की लालसाओं से इन संदेशों की विकृति हो जाए। तब सत्य और असत्य के बीच भेद करना कठिन हो सकता है। यहाँ एक बात स्मरण रखनी चाहिए कि परम सत्य सामंजस्य होता है और यदि कोई वस्तु हमें सामंजस्य और एकत्व की ओर, उस महत्वाकांक्षा की ओर ले जाती है तो वह 'सत्य' है और जो वस्तु संघर्ष पैदा करती है, वह 'असत्य' है।

मनुष्य की साधना में ऐसा समय आ सकता है जब वह आन्तरिक नाद (अनाहत नाद) की लहरियाँ सुनने लगता है। इस स्तर पर वह मंत्र का जप करना छोड़ दे सकता है क्योंकि उसका उपयोग तो चेतन मन और तन को शांत करना ही होता है। जब ये शब्द सुनाई पड़ने लगे तो यह आवश्यक है कि केवल दाहिने कान से सुनाई पड़ने वाले शब्द सुने जाएँ और बाएँ कान से सुनाई पड़ने वाले शब्दों की उपेक्षा की जाए। प्राचीन युग के सन्तों को शायद इस बात का पता था कि दिमाग (Brain) के दाहिने अर्धगोलक के कृत्य कैसे होते हैं और इसलिए उन्होंने साधकों को इस बात की सलाह दी कि वे केवल दाहिने कान से ही सुन पड़ने वाले शब्दों को सुने। इससे उन अन्त-स्फूर्तिमय और अनुबोधक क्षमताओं के विकास में सहायता मिलेगी जिनके साथ दिमाग का दाहिना अर्धगोलक सम्बद्ध है। इसके बाद साधकों को वह नाद सुनना चाहिए जो नीचे हृदय केन्द्र की ओर, फिर नाभि केन्द्र की ओर जाता है। तब मनुष्य एक ऐसे बिन्दु पर पहुँचता है जिससे उसका सम्पूर्ण शरीर उस नाद की लहरियों से लहराता जान पड़ता है। इस बिन्दु पर पहुँचकर यह बात सरलता से समझ में आ जाती है कि शरीर केवल स्थूल द्रव्य या जड़ वस्तु नहीं है, वह स्पन्दनशील, धरनिवाली शक्ति है। कोई व्यक्ति शरीर के भीतर निवास करने वाली इन शक्तियों की गतिविधि पर नियंत्रण कर ले तो उससे

प्रकार से प्राप्त होने वाला सम्पर्क सर्वोच्च सत्य या तथ्य से नहीं प्राप्त होता। वह अचेतन मानस के सर्वोच्च बिन्दु से अथवा नादो के ससार से प्राप्त होता है। यह यात्रा मानसिक या मनोविषयक अथवा अन्तर्दृष्टि के स्तर की होती है जो कि चेतन और अचेतन मन की पहुँच के परे सच्चे आध्यात्मिक स्तर से भिन्न है। इस साधना का लाभ यह है कि इस शक्ति के साथ सम्पर्क साधने के बाद जब हम किसी सकट में होते हैं और हमारे सामने कोई ऐसी समस्या आ जाती है जिसका समाधान निकालने में हम अपने को असमर्थ पाते हैं, तो हम अपनी यह समस्या उसके समक्ष उपस्थित कर सकते हैं। यदि हम ऐसा महसूस कर सकें कि इस शक्ति ने हमारी यह समस्या अपने हाथ में ले ली है और इस बात को हम अपने मन में स्थिर कर ले तो यथासमय हमें यह देखकर आश्चर्य होगा कि यह समस्या बड़ी सरलता और कुशलता से हल हो गई है। जीवन की कोई भी ऐसी समस्या नहीं है जो इस प्रकार हल न की जा सके। अस्तु, यहाँ चेतावनी की एक बात कह देनी है। हम एक परम पवित्र क्षेत्र में चल रहे हैं। हम अपने अस्तित्व के आन्तरिक मन्दिर में हैं। हमें चाहिए कि हम प्रत्येक वस्तु को स्वच्छ मन से ही स्पर्श करें। हम इसे खेल की वस्तु न बनाएँ। कारण, इस शक्ति का दुरुपयोग करने पर बहुत भारी दण्ड मिलता है। ऐसी आशा है कि इस सौंदर्य और शक्ति की अनुभूति करने के बाद मनुष्य ऐसा समझने लगता है कि बाहरी अथवा भीतरी सारी सम्पत्ति हमारे भीतर रहने वाले सूत्र से ही आती है। इस अनुभूति के प्राप्त होने पर हमारी लोभ और सचय की वह भावना मिट सकती है, जिससे हम अभी तक लम्बे काल से पीड़ित होते आए हैं। इससे जीवन की असुरक्षा और भय की भावना सर्वथा लुप्त हो सकता है, क्योंकि इस स्थिति तक पहुँचते-पहुँचते हम यह समझ जाते हैं कि भय और असुरक्षा की भावना विचार के कारण आती है और यह विचार अपने-आपको इस परमोच्च शक्ति से दूर रखता है।

इतनी दूर जाकर अचेतन मानस की शक्तियों को देखकर हमें इन सभी शक्तियों से वितृष्णा हो सकती है और तब हम सबसे मुँह मोड़कर उस परमोच्च सत्य को खोजने के लिए अन्तिम छल्लों में पार कर सकते हैं जो चेतन और अचेतन दोनों प्रकार के मन के परे हैं और जो सारे ब्रह्माण्ड की सारी शक्तियों का चरम सूत्र है।

अचेतन मानस के भिन्न-भिन्न स्तरों से होकर आगे बढ़ते समय यह स्मरण

रखना अच्छा होगा कि एक अनुभव के बाद दूसरा अनुभव काल-क्रमानुसार होता चलता है। फिर भी हमें अपनी प्रगति और गतिविधि को नापकर मनोवैज्ञानिक काल का निमाण नहीं करना चाहिए। हम जब तक अचेतन मानस की भूलभुलेया में चक्कर खा रहे हैं तब तक कोई वास्तविक गतिविधि हाती ही नहीं। यह सब हमारे स्वयं के भीतर स्थित है। आज हम सर्वोच्च चोटी पर पहुँचते हैं और कल ही लड़-खड़ाकर नीची घाटी में जा गिरते हैं, परसो हम फिर ऊपर चटने लगते हैं। यह एक पहाड़ी यात्रा की तरह है जिसमें कभी कुहासा है कभी कुहरा, कभी उताव है, कभी चढाव।

सच्ची आध्यात्मिक यात्रा तो शायद तब शुरू हाती है जब अचेतन के व्यापक दृश्यपटल की सारी शक्तियों और सिद्धियों में हमारी कोई दिलचस्पी नहीं रह जाती। इस महान् असन्तोष के फलस्वरूप और उस शून्य के फलस्वरूप जो हमारे यह समझ लेने पर आती है कि मन की सीमाओं से पार जाने के हमारे सारे प्रयत्नों सारी प्रक्रियाओं और सारी पद्धतियों की एक सीमा है, इस जागरूकता के फल-स्वरूप हमारे अपन भीतर एक विस्फोट होता है। हम चलना बन्द कर देते हैं। और स्थिरता में, इस शांति में वह परमोच्च सत्य, वह परमोच्च वास्तविकता हमारे समक्ष आ खडी होती है। तब सच्ची आध्यात्मिकता का श्रीगणेश होता है।



मानवीय मानस और उसकी वाट



मानवीय मानस वस्तुतः पुरानी स्मृतियों और अनुभवों का भण्डार है, फिर वे चाहे चेतन मानस की हो चाहे अचेतन मानस की, चाहे व्यक्तिगत हो चाहे सामूहिक। उसी में से विचार का जन्म होता है। उसमें अपने पशु जीवन के अस्तित्व से लेकर अब तक के विकास की सारी प्रक्रिया में विरासत से मिले सारे नैसर्गिक भय और सवेग भरे रहते हैं।

मानवीय मानस का वैशिष्ट्य क्या है? क्या विचार ही नहीं है? विचार से ही तो हमें इस बात का सञ्ज्ञान होता है कि मानस जैसी कोई वस्तु होती है। यदि विचार नहीं है तो मन भी नहीं है। ऐसा हम जानते-समझते हैं। स्मृति से उत्पन्न शब्दों या प्रतीकों का सम्मिश्रण ही तो विचार है। स्मृति भूतकाल होती है। हाल की खोजों¹ से पता चला है कि स्मृति प्रकृत्या रासायनिक है। अतः वह यांत्रिक और भौतिक है। स्मृति की यह भी प्रकृति है कि वह चुनाव करती है और सुख-दुःख का सिद्धान्त पर आधारित है। जो वस्तु सुखदायक प्रतीत होती है उसका पोषण किया

1 ह्यूटन के बेल्जर मेडिकल क्लिनिज के डॉ० जार्ज अगर ने दावा है कि उन्होंने एक ऐसा रसायन अलग किया है जो अस्मरण के भय का प्रतिनिधित्व करता है। (न्यूज आफ दि न्यूडिथन मेडिकल एसोसिएशन
- 96/79 or 2 16/71)

जगत् का रक्षा की जाती है और वह स्मृति के भण्डार में जमा कर ला जाती है। परन्तु जो वस्तु दुःखदायक प्रतीत होती है वह दबा दी जाती है और अचानक के मरने से छुड़ा दी जाती है। अन्तः स्मृति प्रतिबद्ध होती है। वही दशा उसमें उत्पन्न होने वाले विचार की जाती है। विचार का चाहे जितना मश्राधन बर लिया जाए अथवा उसके विस्तार का किया जाए वह नदों के अनुकूलित पुग्ना और दृष्टिक ही रहता।

जीवविज्ञान की दृष्टि में मानव के सारे शरीर का टॉच जिसमें दिमाग (Brain) भी शामिल है—जीवित बने रहने का अनुजीवन का मूल माय तब अनुसार अनुकूलन का है। जगत् के अचेतन प्रतिभाव भी उसी दिशा में जात है। चेतन स्तर पर जब जिम्मेदार की प्रक्रिया आरम्भ होती है तो भौतिक अनुजीवन का स्थान पर मनोवैज्ञानिक अनुजीवन पर अधिक बल दिया जाने लगता है। इस स्थिति पर पहुँचकर सुख को बढ़ाने और दुःख को टालने की भावना आती है। भौतिक स्तर पर सुख और दुःख जीवविज्ञान सम्बन्धी रक्षण काय करते हैं, परन्तु मनोवैज्ञानिक स्तर पर इस भावना के चलते 'मैं' और 'मुझे' का मनोवैज्ञानिक कन्द्र बनता है और पुष्ट होता चलता है। यह केंद्र 'मैं' के मूल विचार को केंद्रबिन्दु बनाकर विकसित होता है। वह अपने चांग और प्रतिबद्ध प्रतिवर्त एकत्र कर लेता है जो मनोवैज्ञानिक सुख के आधार पर खड़े होते हैं। इस विकास के आरम्भिक काल में ये मनोवैज्ञानिक सुख व्यक्ति के शारीरिक या भौतिक कल्याण से सघर्ष करने लगते हैं।

सबसे नीचे स्तर पर शिक्षण और अनुबन्धन अविभाज्य प्रक्रियाएँ हैं। शुद्ध भौतिक स्तर पर शिक्षण में प्रतिबद्धता आ जाती है। परन्तु मनोवैज्ञानिक स्तर पर प्रतिबद्धता का शिक्षण से सघर्ष होने लगता है। प्रतिबद्धता जैसे-जैसे पुष्ट होती है वैसे-वैसे शिक्षण सम्पन्न हो जाता है और मानव-मन का प्रस्तरीकरण हो जाता है। तब मन केवल तन से ही सघर्ष नहीं करता अपितु अपने-आप से भी सघर्ष करने लगता है। मनोवैज्ञानिक मुख अविभाजित सम्पूर्ण नहीं है। एक सुख की दूसर सुख से टक्कर होती है और उससे मन अपने में सघर्षरत हो जाता है। आज मानव-मन का ढाँचा प्रतिबद्धता पर खड़ा है। प्रतिबद्धता अपने में पुनः-पुनः शक्ति भरती है और आचरण के कटाव के खाँचे के साँचे खड़े करती है जिसमें स्वतंत्रता और सच्ची प्रसन्नता नष्ट हो जाती है। दिमाग में कोई जन्मजात यात्रिकता नहीं रहती जो

प्रतिबद्धता की प्रक्रिया को उलट-पलट दे। प्रतिबद्ध मानस किसी प्रयत्न या प्रक्रिया के द्वारा अपने को प्रतिबद्धता से मुक्त नहीं कर सकता। प्रतिबद्धता के नष्ट होने का एकमात्र उपाय है किसी विस्फोट या आघात-प्रघात का लगना। जीवन इस प्रकार के आघात प्रतिदिन बड़ी संख्या में उपस्थित करता रहता है। यदि कोई मनुष्य नष्ट-वैध्वंस रीति द्वारा अपने को ऐसी स्थिति में से बचा नहीं लेता और वस्तु-स्थिति का डटकर सामना करता है तो उसमें प्रचण्ड शक्ति उत्पन्न हो जाती है जो प्रतिबद्धता को खण्ड-खण्ड करके उड़ा देती है और मानस में नया जीवन ले आती है। यदि मनोवैज्ञानिक सुख हस्तक्षेप न करे तो दिमाग और शरीर सतत अपने में नवशक्ति का संचरण करने लगेंगे।

सामान्य रूप से विचार घर्षण और सघर्ष उत्पन्न करता है और वह दिमाग की शक्ति को घटाता है। दिमाग के कोषाण जीर्ण-शीर्ण और बूढ़े होते जाते हैं। अतः ताजा, स्फूर्तिमय, शक्तिशाली और तरुण मानस प्राप्त करने के लिए हमें मनोवैज्ञानिक विचार का अर्थ और महत्त्व खोजना पड़ेगा। उसके मुख्य केन्द्र का पता लगाना होगा और यह देखना पड़ेगा कि उसकी समाप्ति हो सकती है या नहीं। दूसरी बात यह कि हमें यह खोजना पड़ेगा कि क्या कोई अन्य प्रकार का विचार है जो ध्यान करने वाले शान्त दिमाग की शक्ति में हस्तक्षेप न करे? यदि हम इस प्रश्न की गहराई में उतरेंगे तो हम देखेंगे कि ये दोनों सम्भावनाएँ केवल परिकल्पना ही नहीं हैं, अपितु वस्तुतः अनुभव करने योग्य स्थितियाँ हैं। यह अनुभूति अभ्यास और आध्यात्मिक साधना की लम्बी यातनापूर्ण प्रक्रिया के अन्त में प्राप्त न होकर हमें अभी तत्काल इसी क्षण प्राप्त होने लगेंगी, जैसे ही हम पूरी शक्ति और तत्परता के साथ इस खोज में रुचि लेने लगेंगे।

यह स्पष्ट है कि स्फूर्तिमय, ताजे, शक्तिशाली और शून्य मानस में से नई वस्तु को देखने और समझने की क्षमता होती है। क्या इसके लिए अन्य कोई सम्भावना हो सकती है? क्या सघर्षशील विचारों से थका-पिटा मानस किसी नई समस्या को समझने और सुलझाने की क्षमता रख सकता है? स्पष्ट है कि ऐसा सम्भव नहीं है। अतः हमारी तात्कालिक समस्या यह है कि हम यह खोजें कि क्या विचार को समाप्त किया जा सकता है और हम यह भी पता लगाएँ कि क्या यह सम्भव है कि हम शांत और शक्तिशाली ध्यानस्थ मन से अपना दैनन्दिन जीवन जी सकते हैं? ऐसा सक्रिय शक्तिशाली जीवन जीने के लिए हमें उस प्रकार के विचार

(Thought) को खोजना पड़ेगा जो इस प्रकार का जीवन जीने के लिए आवश्यक है और जो मन की शक्ति को नष्ट नहीं करता ।

विचार के अर्थ और उसकी प्रकृति की खोज करत-करते एक बड़ी दिलचस्पी की बात होगी कि यदि हम उन वैद्युतिक परिवर्तना को देखें जो इलेक्ट्रोएन्सेफेलोग्राफ (Electroencephalograph) विद्युत् द्वारा मस्तिष्क एक्स-ग्राफ पर इस बीच अंकित होते चलते हैं । चेतना की चार अवस्थाओं के अनुरूप ऐसे मूलतः चार प्रकार होते हैं । पहली अवस्था वह है जिसमें पूर्ण मानसिक और शारीरिक शान्ति रहती है । इसे अल्फा (Alpha) तरंगों द्वारा बनाया जाता है । ये प्रति सेकेण्ड से लेकर 13 चक्कर लगाती हैं और इसमें 50 माइक्रोवोल्ट का वोल्टेज रहता है । यदि शिथिल ध्यान की स्थिति होती है और यह स्थिति उस समय सरलता से प्राप्त हो जाती है जब हम शरीर को स्थिर और ढीला रखकर किसी अँधेरे या आधे अँधेरे कमरे में आखे मूँदकर बैठते हैं । इस स्थिति में यह विशेषता है कि हमें बड़ी शान्ति निश्चलता और प्रफुल्लता प्राप्त होती है । यह सम्भवतः मानवीय मानस की मूल स्थिति है । इसके द्वारा इन दो प्रकारों में से एक प्रकार आ सकता है—या तो जागरूकता की स्थिति आ जाए जिसमें बौद्धिक या भावनात्मक क्रिया होने लगे अथवा गहरी शान्ति की स्थिति आ जाए जिसमें नींद और गहरी नींद आने लगे । मानस जब बौद्धिक या भावनात्मक क्रिया में जाने लगता है तो अल्फा तरंगों के स्थान पर बेटा (Beta) तरंग आ जाती है जो प्रति सेकेण्ड 13 में अधिक चक्कर देती है और उनमें 20 से 25 माइक्रोवोल्ट से घटा वोल्टेज रहता है । इस प्रकार विचारशक्ति में गति तो बढ़ती है परन्तु वोल्टेज पहले से घटता है । इस बात से यह पता चलता है कि प्रतिरोध और संघर्ष की मात्रा बढ़ रही है । दूसरी ओर ध्यानस्थ स्थिति में जब शान्ति और अधिक गहरी होने लगती है तो गति और अधिक घट जाती है । वह प्रति सेकेण्ड 4 से लेकर 8 चक्रों के बीच में आ जाती है और उधर वोल्टेज 100 या 150 माइक्रोवोल्ट थेटा (Theta) तरंगों तक बढ़ जाता है । गहरी नींद या चैतन्य-शून्यता में गति (Narcosis) प्रति सेकेण्ड 5 और 3-5 चक्रों के बीच रह सकती है और वोल्टेज बढ़कर 250 या 300 माइक्रोवोल्ट डेल्टा (Delta) तरंगों में हो जाता है । निद्रा की स्थिति निष्क्रिय होती है और सामान्य मानव-मन मानसिक शान्ति का अन्त्य नहीं रहने से जल्दी ही नींद की स्थिति में चला जाता है । अस्तु ध्यान के द्वारा मन की संवेदनशीलता और शक्ति

जैसे-जैसे बढ़ती है वैसे-वैसे मन इस गहरी शांति में सरलता से स्थिर रह सकता है। जब वोल्टेज लगातार ऊँचा रखा जाता है तो वह स्थिति आ जाती है जिसमें विस्फोट या स्फुलिंग की सम्भावना रहती है।

मानव के मानस में प्रतिदिन अणक विस्फोट होते रहते हैं। उन्हें दे प्रकाश में बाँटा जा सकता है। एक प्रकार से वह है जिसमें यह विस्फोट मानव-मस्तिष्क के एक छोटे कोने में सीमित और सकुचित चेतना के सकारात्मक क्षेत्र में होना है। तीव्र इच्छा से, सवेग से, औषधियों से या विचार को एकाग्र करने की विभिन्न पद्धति से यह विस्फोट होना है। संगीत अथवा व्यग्र कोर्तन की संगत से तीव्र ओर गहरी श्वास द्वारा विचार को सुलाकर भी यह विस्फोट हो सकता है। ऐसे विस्फोटों से चेतना का व्यापक विस्तार किया जा सकता है और छुटकारे की परिणामी भावना लाई जा सकती है। परन्तु ऐसे विस्फोट मानव-मस्तिष्क के बहुत छोटे अंश में होने के कारण वे मानव-मस्तिष्क को अह के दायरे से बाहर नहीं ले जा पाते और वे केवल प्रशासक औषधियों का ही काम करते हैं। अथवा बहुत हुआ तो वे दुःख में बचने के प्रशासक बहाने बनकर रह जाते हैं। वे 'मैं' और 'मेरे' की मूल समस्या का निराकरण करने में कभी भी समर्थ नहीं हो सकेगे।

दूसरे प्रकार का विस्फोट जैसा कि पहले बताया जा चुका है—शांत ध्यानस्थ मानस में नकारात्मक क्षेत्र में होता है। इसमें चेतन और अचेतन दोनों ही मानस शून्य हो जाते हैं अथवा दुःख की स्थिति में यदि हम शब्दजाल मनोरजन, मद्य-पान, औषधि सवन और योनिक्रिया जैसे बचाव के सारे रास्ते बन्द कर दे तो हम दुःख का प्रत्यक्ष सामना कर सकते हैं। यदि हम इसके सम्बन्ध में कुछ भी न करें और केवल उसी के साथ जाएँ—पूरे तार से और गहराई से उसकी अनुभूति करें—तो दुःख की बोटल में बन्द की हुई इन नकारात्मक शक्तियों में एक विस्फोट होगा। यह मानव-मस्तिष्क की क्षमता का सबसे बड़ा विस्फोट होगा। इसमें से दुःख का अथवा नकारात्मक मन का अपरिवर्तनीय समग्र रूपान्तरण होना प्रेम तथा सौंदर्य की सकारात्मक स्थिति में रूपान्तरित हो जाएगा। यह प्रेम एकसाथ वैयक्तिक भी है, अवैयक्तिक भी। व्यक्तिगत भी है और सार्वदेशिक भी। इस प्रकार समग्र बुद्धि के एक नए स्वरूप का जन्म होता है।

जैसा कि प्रत्येक विस्फोट में होता है, उसमें से तरंगें निकलती हैं और व्यक्तिगत मानस समग्र ब्रह्माण्ड के सम्पर्क में आ जाता है। इस प्रकार व्यक्तिगत

मानव-मन व चित्तमन् मारी मन्व जति का प्रभावित करते है । उम्क नि, नोडिक् सम्क की भी आवकाकत नही पडती यह है जीवन का नर्णोच्छ उपनन् । उड अभाग ह वह पागव जिन्ने बेनम --- वा स्थिति वा अविष्कार नही किन् --- ज् इम स्थिति का अनुभूति हाता ह म्भी न्नुअ वस्तुन मुक्क होत --- विन पि --- वस्तु या वटना से नही अपितु भीतरी और दाहरी सागे पदावरण मे वड मुक्क नता ह तब वह जीवन की किसी भी स्थिति वा डटकर मानना वा सकता है



पूर्ण शा



सत्य को बिना किसी विवृति के अनुभव करने के लिए यह आवश्यक है कि मन सभी प्रकार की इच्छाओ, प्रेरणाओ और भयो से पूर्णतः शून्य हो। यह स्थिति न तो किसी प्रकार की जबरदस्ती से लादी जा सकती है और न किसी प्रकार के दमन से ही लाई जा सकती है। उसे लाने का उपाय यही है कि सरल जागरूकता से प्रत्येक विचार या भाव को देखने रहा जाए। न तो उसकी निन्दा को जाए न उसका समर्थन, न उसे न्यायसगत ठहराने का प्रयत्न ही किया जाए। यदि इस जागरूकता को किसी भाव से प्रेरित हुए बिना अपना कार्य करना है तो यह नियंत्रण, यह सेश सर्वथा शात और निष्क्रिय होना चाहिए। यह बात समझ लेनी चाहिए कि मन में शाति लाने के लिए अथवा विचारों से पूर्णतः छुट्टी पाने के लिए किसी पद्धति के रूप में जागरूकता का अभ्यास नहीं करना है। ऐसा रुख तो निन्दापूर्ण ही माना जाएगा। इसके कारण मन में तत्काल ही प्रतिरोध उठ खडा होगा। भाव यह है कि उस पदार्थ को केवल देखते रहना है जिसका नाम 'मन' है। यदि हम तथ्यों का ठीक-ठीक मही ढग से निरीक्षण करने और उनकी खोज करने में रुचि रखते हैं तो हम शीघ्र ही देखेंगे कि मन के भीतर विचारों की गतिविधि और उनकी अनुक्रमणशीलता वस्तुतः बड़ी धीमी हो चली है। यह निरीक्षण, यात्रिक रूप से

करना और मानस मे विचारा के उठने का क्रम देखते रहना ही पदाप्त नही है। हमे प्रत्येक विचार पर यह दृष्टि भी रखनी है कि उसकी विषयवस्तु क्या है, उसका कारण क्या है उसका अर्थ क्या है ? इसका उद्देश्य यह है कि हम प्रत्येक विचार को पूण रूप से समझे। यदि पूरी तत्पता और पूरी रुचि के साथ ऐसा ध्यान-मनन-चिन्तन किया जाए तो हम शीघ्र ही देखेंगे कि हमारा मन शान्त होता जा रहा है। वह शान्ति की स्थिति सहज और स्वाभाविक है तथा उसके किसी स्तर पर वही भी कोई रुचि नहीं है। सम्भव है इस बीच कुछ स्मृतियाँ या विचार यात्रिक रूप मे सामने आएँ पर वे भी इस शान्ति मे कोई हस्तक्षेप नहीं कर रहे है।

इस शान्ति मे ही रहते हुए हम विभिन्न बाहरी वस्तुओ या तथ्यो की ओर देख सकते है अथवा मन स्वय अपनी ओर देख सकता है और शान्ति तथा स्थिरता के गुण की अनुभूति कर सकता है। इस स्थिति मे न तो कोई द्रष्टा रहता न कोई दृश्य। केवल शान्ति की सरल जागरूकता रहती है।

साधक को आरम्भ मे यह सलाह दी जा सकती है कि वह एक कुर्सी पर बैठे अथवा जमीन पर किसी सरल और सुखद आसन पर बैठे और मेरुदण्ड, गर्दन और सिर को सीधा रखे। यह आवश्यक नहीं कि सिद्धासन या पद्मासन मे ही बैठा जाए। इन आमनो का अपना एक निश्चित मनोवैज्ञानिक और शारीरिक लाभ हा सकता है, परन्तु लम्बी अवधि मे हम बाहरी सहायताओ पर जितना कम निर्भर रहे उतना ही अच्छा होगा। हम शरीर को स्थिर कर बैठे। आँखे हम खुली भी रख सकते है बन्द भी कर सकते है—जैसा भी हो, सुविधाजनक लगे। हम थोडी देर गहरी तालमय साँसे ले, जिससे तन और मन दोनों को शिथिल और तनावशून्य करने मे सहायता मिलेगी। हम जैसे ही अपनी आँखे बन्द करेगे वैसे ही हम देखेंगे कि मन इधर-उधर भटकना शुरू कर देता है। तन मन पर कोई जोर न डाले। प्रेन और सावधानी से हम केवल उसकी गतिविधि को देखने रहे—मानो हम किसी फूल को देख रहे हो। इस समय कुछ अप्रिय विचार भी उठ सकते है, पर हमे यह समझ रखना चाहिए कि यह हमारा मन है। यह जैसा भी है, है, और जब तक हम अपने वास्तविक स्वरूप को न देख ले तब तक हम न तो मुक्त ही हो सकते है और न प्रसन्न ही हा सकते है। एक बार जहाँ हमने इस प्रकार देखना आरम्भ किया, वहा अचेतन मे दबे पडे हुए अनुभव अपने को उघाडना शुरू कर देगे। अतः यह निरीक्षण केवल महान् शक्ति ही उत्पन्न नहीं करता, अपितु अचेतन मन

— ज्ञान का न हल जगत है। इस प्रकार दिन जिसे अवगोध और विकार के इन अज्ञान को, अज्ञाने सार चेतन और अचेतन — जो भली-भाँति जान जान है। यह क्या वह पत्र क्या जिनका कि कितना ही उड़े प्रयोग-लेखन से आया नहीं की न मन्त्र । यह जगत् अनर्था यज्ञा है। ठीक वेदी की जैसे कि नृत्य की यज्ञ अनर्था होती है। यह मन्त्र खुली रन्ती है। निम्न रूप में है और दिक्काल — अज्ञान मन्त्रे रत्नी है। यदि एक पर एक स्थिति को खोज लिया जाए तो अनुभूति जीवन की अनेक वस्तुदयक खिझाऊ समस्याएँ सरलता में हल हो जाती हैं। ऐसे सावधान, शक्तिशाली और बुद्धिस्पन्म मन के रहते उन्हें ही मन्त्र इन्मा बड़ी या इतनी जटिल नहीं होगी, जिसका समाधान न निवारण जा सकें।

मन्त्रव्य विकार की प्रक्रिया क तौरान पशु जीवन के अनेक सवग और पशुओं की इन प्रवृत्तियों पृथग्भूमि में ध्वल दी गई थी। उमी प्रकार जब निरन्तर बुद्धि से शक्ति खंडित मानव-मन योग्युक्त होगा तो बुद्धि को उसके उचित स्थान पर पहुँचा दिया जाएगा। इस अनुभूति के बाद न नृत्य न वास्तविकता की प्राप्ति के लिए ज्ञान, भक्ति और कर्मयोग के सभी अत्यन्त अपर्याप्त प्रतीत होंगे। एक के बाद एक तबके विभिन्न टुकड़ों को जोड़ने का प्रयत्न सभी भी एकीकरण नहीं ला सकेगा। इस प्रकार निम्न जोड़ की अनुभूति होगी वह भी आशिक और अधूरी ही होगी।

आज क जटिल जगत् में बिना किसी मनोवैज्ञानिक प्रयत्न के, बिना किसी घषण या मघर्ष क मनुष्य किस प्रकार सुखमय जीवन बिता सकता है, यह बात तब केवल केरी कल्पना की बात न रहकर एक वास्तविकता बन जाएगी, जिसको अनुभूति नक्षण, तत्काल की जा सकेगी। इस ध्यान (Meditation) के लिए दिन के किसी निश्चित समय पर उपयुक्त अनुशासन अथवा धर्म-कर्म विधि करने की आवश्यकता न होगी। इसमें केवल प्रे मनोयोग से प्रत्येक वस्तु का निरीक्षण मात्र करना होगा। यह तो जीवन जीने का माग होगा। इसके लिए यह कहा जा सकता है कि नीच बौद्धिक प्रक्रिया के कुछ क्षणों को। इन्हें सरा जीवन ही तब ध्यान बन जाएगा। उस प्रक्रिया के सागाप्त होते ही मन फिर अपनी वास्तविक ध्यानस्थ स्थिति में लौट आएगा। अब फिलॉसफी (Philosophy)—तत्त्वज्ञान और दर्शन—इन दो शब्दों का सही अर्थ प्रकट होगा। 'फिलॉसफी' शब्द का सही अर्थ कोई

काल्पनिक पद्धति न होकर सत्य का प्रेम हाग । उसी प्रकार दर्शन जो कि म
म निर्रासपी का ही पर्याय मना जाता है और शब्दिक रूप में जिम्का
दखना है, उसे ठीक उसी प्रकार समझा जा सकेगा जैसे कि समझना चाहि

जीवन एक गति है, एक अन्तहीन प्रक्रिया है । इस गति में जिसे हम ज
कहते हैं, कभी-कभी ऐसी क्षण आ जाते हैं जब पूर्ण स्पष्टता होती है पूरी स
दारी तब तक और गन्तव्य का कहीं पर भी नहीं रहता । इस अवधि में सत्य
प्रत्यक्ष को प्राप्त करने का क्षण-एक पल ही का प्र महान् वरदान है कि अन्ध
जिज्ञासु मही मानते रहे वह गलत है जिज्ञासा माना जावे अज्ञान था गलत
है जो जन्मते है अन्धकार अन्धकार । इस पल में जब ही अज्ञान समाप्त न
होता अपने इस नवीन ज्ञान में स्थिर होने के प्रयत्न में लगते हैं, तब तक उ
से तहर मीले जाग निरासपी है जो हम कि धारहीन कुंड में पड
है । यहाँ में अन्धकार हीन है । इसी क्षण अज्ञान का बाज ब टिप जात
यदि आत्मतुष्टि के लिए मन इस नवन से हतुबद्धि हो जात है कि मैं साक्षात्
पुरुष हूँ और यदि लोग हमारी पुरुष शक्ति करने लगत है और हम उ
सदाशयी प्रशासको की भीड से घिर जाते हैं, तो यह निश्चित है कि इस एक
अपूर्ण आत्मव्यवस्था के भ्रष्ट जीवन में गिर जाएँगे । हनरा पतन हो जाएगा ।
नहीं है कि सत्य प्रेमपूर्ण और अनन्त नहीं है और वह हमारे पास दुबारा
आएगा । परन्तु जब हम अपने महान् वरदान को और नाम तथा प्रशंसा की
गद्दा पर बैठ जाते हैं तो इस सत्य का प्रवेश क लिए माग ही कहीं छोडते हैं
इससे छोटे-छोटे छिद्रों से ही, अती क स्तर से ही हमारे पास आ सकता है, *
आभावा एसी ही है कि हमें फिर उनके दर्शन नहीं हो पाएँगे ।

यह कहीं अच्छा होगा कि हम सत्य के सम्बन्ध में कोई भाव न रख औ
यह जोचे कि वह किन सूत्रों से आ सकता है । हन स्वयं का इस कल्पना से न
कि वह किसी परम ज्ञानी पण्डित अथवा गुरु से प्राप्त हो सकता है अथवा
विशिष्ट धर्मग्रन्थ से मिल सकता है । यह भूतकालीन या अतन्त्र-ज्ञान
अवतार या पैगम्बर से उपलब्ध हो सकता है । खतरा इस बात का है कि यदि ह
जिज्ञासु और श्रद्धा बहुत तीव्र है तो हम सत्य के हमारे अपने भाव की अ
करें—सत्य की अनुभूति नहीं कर सकेंगे क्योंकि सत्य कोई भाव नहीं है ।
अनुभूति सत्य से मिलता जलती प्रदान हो सकती है परन्तु वह सत्य है नवी-

केवल अपना भाव विचार या प्रतीक मात्र देखते हैं। पहले वह भावनात्मक था, अब वह एक ठोस पदार्थ बन गया पहले से वह अधिक सतोषदायक बन गया। पहले से अधिक उत्तेजक और प्रेरक बन गया। आज सारे विश्व की वैज्ञानिक प्रयोगशालाओं में प्रतिदिन यह वैज्ञानिक तथ्य प्रकट हो रहा है कि एक प्रकार की शक्ति दूसरी प्रकार की शक्ति में अथवा शक्ति ठोस द्रव्य (Matter) में और ठोस द्रव्य शक्ति में परिवर्तित हो रहा है। यदि यह प्रयोगशाला मानवीय मन ही है तो यह शक्ति-परिवर्तन के मूल वैज्ञानिक तथ्य को बदलता नहीं। यदि हम यह दिखा सके कि किमी मंत्र के जप से विचार की एकाग्रता और तीव्रता से विशेष प्रकार के कुछ शब्दों को उत्पन्न करने से कुछ ठोस भौतिक परिणाम सामने आ सकते हैं तो हम यह प्रदर्शित करते हैं कि विचार को ठोस द्रव्य में रूपान्तरित किया जा सकता है। यह कोई नई बात नहीं है। हाल में यह शोध हुआ कि स्मृति जो कि वस्तुतः संगठित विचार ही है—प्रकृत्या रासायनिक है। यह ऐसा शोध है कि जिससे सारे ससार के प्राचीन अथवा आधुनिक तथाकथित आध्यात्मिक गुरुओं के उपदेशों के आधार पर खड़े अनेक अधविश्वासों का पता कट जाना चाहिए। उनका अन्त हो जाना चाहिए।

जब किसी औषध, सुझाव, गुरु या मंत्र के जप से मन को सम्मोहित कर दिया जाता है तो अचेतन मन के गहरे स्तरों को खोज लेना सम्भव है और तब इन तथाकथित नए अनुभवों, शब्दों और दृश्यों से महान् उत्तेजन और सतोष प्राप्त किया जा सकता है। ये अनुभव नए जान पड़ते हैं क्योंकि साधक को इनकी अनुभूति पहली बार होती है—यद्यपि बुद्धिमत्तापूर्ण निरीक्षण से देखा जाए तो यह पता लग सकता है कि ये सब पुरानी स्मृतियों के भण्डार से ही निकले हैं, फिर वे स्मृतियाँ चाहे व्यक्तिगत हो चाहे सामूहिक। यदि किसी नई वस्तु की अनुभूति प्राप्त करनी है तो मन को भूतकाल से सर्वथा मुक्त होना चाहिए और उसके लिए कोई भी पद्धति काम नहीं देगी। दूसरा सत्याभास, जो कि आध्यात्मिक जगत् में बहुत प्रचलित है, वह यह कल्पना है कि हम जब किसी बिन्दु या विचार पर मन को एकाग्र करते हैं तो वह क्रमशः उत्तमतर, सूक्ष्मतर अशो में विभाजित होते-होते पूर्णतया समाप्त हो जाता है। प्रसिद्ध तार्किक विद्वान् कविराज गोपीनाथ ने गणितीय पद्धति द्वारा इस विचार का विकास किया है। अपनी इस पद्धति में वे बताते हैं कि किसी वर्णमाला के एक अक्षर के उच्चारण के लिए जितने समय की आवश्यकता

होती है, वही मनोवैज्ञानिक समय की एक इकाई (Unit) है। अचेतन मन के विभिन्न स्तरों पर एकाग्रता द्वारा विचार की यह इकाई उत्तरोत्तर छोटे-छोटे और सूक्ष्मतर अंशों में विभाजित होती है। यह नव स्तर पर 592 टुकड़ों में विभाजित हो जाती है। तब 1/512वाँ अंश अत्यंत सूक्ष्म रूप में शून्य जैसा हो जाता है। इस प्रकार यह मान लिया जाता है कि विचार समाप्त हो गया, उसका अन्त हो गया। इसमें सन्देह नहीं कि मन बहुत सूक्ष्म हो जाता है, विचार से लगभग मुक्त हो जाता है—द्रष्टा और दृश्य के पूर्ण आत्मसात् हो जाने के कारण संघर्ष पूर्णतः लुप्त हो जाता है। परन्तु मन की मूल प्रकृति पहले जैसी ही बनी रहती है।

अनेक प्रकार की कल्पनाओं, मंत्रों और सम्मोहनो का जीवन में स्थान है। उनके द्वारा रोगियों को रोगमुक्त किया जा सकता है। मन की अन्तर्जातीय और अस्वस्थ क्षमताओं का विकास किया जा सकता है और सुविधाजनक भौतिक जगत् की रचना की जा सकती है। अस्तु वह केवल अपर्याप्त ही नहीं है, साथ ही अत्यन्त खतरनाक बन जाती है जब वह सीधे-सादे लोगों के मनोमाजनों के काम में लाई जाती है अथवा चरम सत्य या वास्तविकता की खोज के लिए उन्हे उसका साधन बनाया जाता है।





निरीक्षण के तीन तन्तु हैं। एक है निरीक्षक या दृष्ट, दूसरा है निरीक्षण की वस्तु अर्थात् दृश्य और तामर है निरीक्षण की क्रिया। जब किसी वस्तु को देखते हैं तो प्रकाश की किरणें उस वस्तु से होकर आँखों तक आती हैं और फिर वे दृष्टि की मसो से होकर दिमाग तक पहुँचती हैं। किसी वस्तु को देखने, उसे पहचानने और उसका नामकरण करने के बीच कुछ-न-कुछ समय अवश्य लगता है। फिर वह विचार ही कम व्यय न हो। इसके अतिरिक्त यदि हम सावधानी के साथ किन्हीं वस्तु का निरीक्षण करते हैं तो उसके माध्यम्य और भी अनेक वस्तुएँ देखते हैं। मान लीजिए कि हम किसी व्यक्त सड़क पर काँच चला रहे हैं तो हम जानते हैं कि अगम्यस मनुजों की भीड़ है, अगल बगल में दूसरी गाड़ियाँ डे, सामने सड़क है। परन्तु इन सब दूरस्थ वस्तुओं के विषय में हम विचारपूर्वक सोचते नहीं। ये हम देख रहे हैं इन सब चीजों को पर हम उन पर न तो सोचते हैं, न उनका नाम ही लेते हैं। किसी वस्तु को पहचानने अथवा उसका नामकरण करने के पहले जो सबसे पहली स्थिति होती है वह स्थिति 'निविकल्प ज्ञान' की होती है। मुँह से वह न तो नाम जाता है और न उसमें कोई विचार रहता है। इस निविकल्प ज्ञान की स्थिति से आगे बढ़कर ही हम विचार, पहचान और नामकरण की स्थिति में पहुँचते हैं तो

वह स्थिति 'सविकल्प ज्ञान' की होती है। निरीक्षक जब निरीक्षण की वस्तु को पहचान लेता है तो वह उसका वर्गीकरण करता है, उसे कोई विशेषण देता है। वह यदि सुखद है और वाछनीय है तो वह उसे अपन म मिला लेता है। वह यदि अप्रिय और अवाछनीय है तो वह उसे अलग कर देता है, दूर हटा देता है। अस्तु, मनोवैज्ञानिक क्षेत्र में तादात्म्य और पृथक्करण की ये प्रक्रियाएँ एक ही हैं। एक में दूसरा प्रक्रिया अन्तर्निहित है। दो में से किसी भी स्थिति में निरीक्षक और निरीक्षित वस्तु एकाकार नहीं हो पाते। इसलिए ऐसा निरीक्षण नहीं बन पाता। वह केवल विकार बनकर रह जाता है। द्रष्टा और दृश्य के बीच में जो दूरी (Space) रहती है जिसमें आत्मप्रक्षेपण होता है, वह एक मनोवैज्ञानिक अन्तराल है।

जब किसी पदार्थ के साथ हमारा घनिष्ठ सम्पर्क होता है तो हमें उसकी जानकारी होती है। जैसे, हम अपने हाथ में कोई चम्मच या प्याला पकड़ते हैं तो हमें उसकी रचना, बनावट, उसकी घनता, उसके तापमान आदि का पता चलता है। जब वह वस्तु हमसे कुछ दूरी पर रख दी जाती है तो हम उसके गुणों के विषय में सोच सकते हैं परन्तु उसका अनुभव नहीं कर पाते। यह मनोवैज्ञानिक दूरी जिसमें हम वास्तविक स्पर्श के स्थान पर उसका विचार करते हैं वह दूरी है जिसमें निरीक्षक निरीक्षण की वस्तु से अपने को हटा लेता है। किसी वस्तु के सर्वांगीण निरीक्षण के लिए यह आवश्यक है कि उसकी मनोवैज्ञानिक दूरी समाप्त होनी चाहिए। इसी में तो विचार अपना काम करता है। यह दूरी विचार छोड़कर और कुछ नहीं है। विचार के समाप्त होते ही द्रष्टा और दृश्य के बीच घनिष्ठ सम्पर्क हो जाता है। द्रष्टा और दृश्य का मनोवैज्ञानिक एकीभाव ही सच्चा निरीक्षण है। निरीक्षण की ऐसी समग्र प्रक्रिया में मनोवैज्ञानिक रूप में कोई निरीक्षक नहीं रहता यद्यपि भौतिक रूप में वह वहाँ बना रहता है। एक बार जहाँ निरीक्षक लापता हुआ कि निरीक्षित वस्तु का अलग मनोवैज्ञानिक अस्तित्व भी समाप्त हो जाता है।

जब यह मनोवैज्ञानिक दूरी बनी रहती है तो निरीक्षण तो नहीं होता होता है आत्म-प्रक्षेपण। इस दूरी में निरीक्षक लगातार अपनी इच्छाओं, अनिच्छाओं और ज्ञान का प्रक्षेपण करता रहता है। इसलिए वह निरीक्षण की वस्तु को ठीक से देख नहीं पाता और इस बात को समझ नहीं पाता कि निरीक्षण की वस्तु वस्तुतः क्या है। वह केवल अपनी इच्छाओं, अनिच्छाओं और ज्ञान का ही निरीक्षण करता रहता है। इसके अलावा जिस क्षण पहचान होकर नामकरण आरम्भ होता है उसी क्षण

आगे का निरीक्षण समाप्त हो जाता है और तब निरीक्षक और निरीक्षित वस्तु के बीच की दूरी फिर सामने आ जाती है ।

इसलिए किसी वस्तु का ठीक ढंग से निरीक्षण करने के लिए, उसे समझ के लिए निरीक्षक को शांत, मौन और निष्क्रिय बनना चाहिए । अर्थात् निरीक्षक कसेसर, उसका दोषान्वेषण समाप्त हो जाता है । निरीक्षक को शांत साक्षी बनना सीखना होगा । उसे केवल बाहरी चीजों का ही साक्षी नहीं बनना होगा, भीतर हलचलो का भी । अपने विचारों का, अपनी पसंदगियों और नापसंदगियों का भी मौन साक्षी बनना सीखना होगा । निरीक्षक ज्यों-ज्यों इस प्रकार की निरीक्षण का गहराई में उतरता है त्यों-त्यों वह अधिक शांत बनता चला जाता है और आग चलकर लुप्त हो जाता है । तब केवल निरीक्षण की वस्तु ही बच रहती है ।

केवल निरीक्षक के कार्य से निरीक्षण की वस्तु पृथक् अस्तित्व के रूप में रह जाती है । जब एक बार निरीक्षक लुप्त हो जाता है तब केवल शुद्ध निरीक्षण बाक रहता है । दूसरे शब्दों में ऐसा कहा जा सकता है कि पृथक्-पृथक् अस्तित्वों के रूप में द्रष्टा और दृश्य का समाप्त हो जाना अथवा उनका मिलकर एक हो जाना शुद्ध और सरल निरीक्षण की ओर ले जाता है । निरीक्षण की प्रक्रिया में द्रष्टा और दृश्य मिलकर एक हो जाते हैं । ऐसा होते ही मन का रूपान्तरण हो जाता है । वह सम्पन्न और पूर्ण बन जाता है ।

द्रष्टृदृश्योपरक्त चित्त सर्वार्थम् ।

—पातजल योग दर्शन 4/23

“द्रष्टा और दृश्य—इन दोनों से रंगा हुआ चित्त सब अर्थों वाला, सभ सम्पत्तियों वाला बन जाता है ।”

देखने की बात यह है कि ऐसा निरीक्षण ही सच्चा निरीक्षण है और जब द्रष्टा और दृश्य के बीच कोई व्यवधान, कोई दूरी या कोई अवकाश होने लगता है तो आत्म-प्रक्षेपण होने लगता है और सच्चा निरीक्षण विकृत हो जाता है । यह आत्म प्रक्षेपण अह की ओर विनाशक करतूत है । यह प्रेम और विवेक का नाश कर देता है । उसके साथ-साथ यह अनन्त संघर्ष और विरोध ले आता है । हम इस बात को जानते हैं कि अह ही हिंसा, कष्ट और दुःख का मूल स्रोत होता है । इस अह के निर्मूलन के लिए अनन्त काल से असंख्य उपाय निकाले गए हैं पर इन प्रयत्नों से

अह भीतर और गहरा उतरता चला गया है। उनके चलते वह इतना सूक्ष्म हो गया है कि ऐसे बिन्दु पर पहुँच गया है कि उसे पहचानना कठिन हो गया है। मनुष्य ने सोचा कि उसने अह की समस्याओं को हल कर लिया, पर वह उसका सामना करने से अपने आपको बचा नहीं सका। वह एक अन्य स्तर से सम्पन्न होता आ रहा है और उसे ठोकर मारता आ रहा है। परन्तु यदि मनुष्य निरीक्षण की इस कला को सीख सके तो अह की समस्या जड़-मूल से हल की जा सकती है।

विशेषदर्शन आत्मभावभावना विनिवृत्ति

—पातञ्जल योग दर्शन 4/25

(शुद्ध निरीक्षण की इस कला से) “जो विशेषदर्शी है विवेक द्वारा देखता है उसकी आत्मभाव विषयक भावना, अह की भावना सवथा जाती रहती है।”

इसी जागरूकता के मग्न जब यह सरल और शुद्ध निरीक्षण किया जाता है तो भ्रम और दुःख लुप्त हो जाते हैं। व्यक्तियों, वस्तुओं और भावों के साथ मानव के सम्बन्ध का यह सही ज्ञान ही नवीन चेतना का एकमात्र आधार है। यही सारी मानवता को प्रेम के एक सूत्र में बाँधता है और दुःख, संघर्ष तथा पीड़ा का अन्त कर देता है। नए धर्म-सम्प्रदायों में अथवा नई पद्धतियों में यह नहीं मिलता। ये सम्प्रदाय तो मानवता को खण्डित करते चलते हैं जैसा कि भूतकाल में वे सदेव करते आए हैं। कहना होगा कि निरीक्षण की इस कला को सीखने में ही मुक्ति है। यह मुक्ति प्राप्त करना अधिकांश व्यक्तियों के लिए सम्भव है यदि वे अपने जीवन की समस्याओं को गम्भीरता से हल करना चाहते हैं।

अब कुछ साहसी और शक्तिशाली व्यक्ति एक कदम आगे जा सकते हैं और वे दोनों जागरूकता और ज्ञान से ऊपर उठ सकते हैं। हाँ, इस बात को बौद्धिक रूप से नहीं समझा जा सकता, क्योंकि ऐसी स्थिति की कल्पना भी भयभीत कर देने वाली है। जब जागरूकता और ज्ञान भी लुप्त हो जाते हैं तो मानव-मन का क्या होता है? क्या वह मृत, निष्क्रिय या जड़ नहीं हो जाता? क्या वह महाशून्य की स्थिति में प्रवेश नहीं कर जाता जो कि मृत्यु में भी भयकर मालूम होती है? यदि कोई व्यक्ति कल्पनाजनित भय का दूर करके शांतिपूर्वक देख सके तो वह सरलता से समझ सकता है कि जागरूकता की केवल तभी आवश्यकता पड़ती है जब मनुष्य किसी दुःख, कष्ट या पीड़ा में पड़ा होता है अथवा जब मनुष्य किसी

शारीरिक या बौद्धिक क्रिया में डूबा रहता है। जब कोई मनुष्य ऐसी किसी परिस्थिति में नहीं रहता, तब जागरूकता की आवश्यकता ही क्या रहती है ? तब समझदारी क्यों नहीं छुट्टी लेकर विश्राम करने चली जाती है ? फिर रह ही क्या जाता है ?

प्रसख्यानेऽप्यकुसीदस्य सर्वथा ।

विवेकख्याते धर्ममेघ समाधि ॥

—पातजल योग दर्शन 4/27

“जिस योगी का विवेक ज्ञान की महिमा में भी वैराग्य हो जाता है उसका विवेक ज्ञान सर्वथा प्रकाशमान रहने के कारण उसे धर्म मेघ समाधि प्राप्त हो जाती है।”

अर्थात् जो व्यक्ति ज्ञान में भी उदासीन रहता है, वह अनुभूति की स्थिति के भी परे—सर्वोच्च समाधि में चला जाता है, जिसमें मनुष्य एक भारी मेघ की भाँति अपनी आन्तरिक प्रकृति (स्वभाव या धर्म) में ही लिपट जाता है।

जागरूकता से परे जाने का साहस ऐसी स्थिति में पराकाष्ठा को प्राप्त होता है जो सुख-दुःख से, ज्ञान-अज्ञान से परे है और जिसमें जागरूकता केवल उन थोड़े क्षणों में काम करती है जब उसकी आवश्यकता पड़ती है। जैसे उस समय जब मनुष्य अपनी भौतिक आवश्यकताओं की पूर्ति करता है। यह वह स्थिति है जो प्रकट रूप से नकारात्मक है फिर भी क्रियाशील शक्ति से ओतप्रोत है। सत्य की इस सर्वोच्च स्थिति में सक्रिय और निष्क्रिय केवल एक-दूसरे में विलीन ही नहीं हो जाते अपितु दोनों मिलकर एक हो जाते हैं।

प्रश्न है कि मनुष्य इस स्थिति को किस प्रकार प्राप्त करे। सर्वोच्च सत्य के इस बिन्दु पर पहुँचने के लिए हमें कौन-से अभ्यास, कौन-सी प्रक्रिया या कौन-सी साधना करनी होगी। इसका उत्तर खोजने के लिए क्यों न हम आध्यात्मिकता के पुराने इतिहास पर दृष्टिपात करें ?

हम सागर्य दर्शन को ले। इस दर्शन के अनुयायी इसके आरम्भ काल से ही तटस्थ और निष्क्रिय जागरूकता का अभ्यास करते आए हैं। इसके चलते द्रष्टा और दृश्य के बीच पूरी दरार पड़ गई। इस अभ्यास के कारण अप्रोत्साहनीय चार प्रकारों को खुल खेलने का अवसर मिला—जड, बालकवत्, उन्मत्त (पागल) और

पिशाच (असतुलित पिशाचवन्)। ये स्थितियाँ तब उत्पन्न हुईं जब अहं या निरीक्षक अभ्यास द्वारा इस प्रकृति से अलग हो गया और उसने नियंत्रण करना बिल्कुल छोड़ दिया। मन को संघर्ष से तो मुक्त किया गया है परन्तु उसका रूपान्तरण नहीं किया जा सका। बुद्ध ने सम्भवतः अपने साक्षात्कार के अन्तिम क्षण में कारण और परिणाम के चक्र को तोड़ दिया हो, तब उन्हें वह आशीर्वाद और वह प्रकाश मिला हो जो सभी प्राणियों के प्रति करुणा से भरा हुआ है। परन्तु यह परिणाम, यह प्रकाश प्राप्त करने का कारण क्या था? क्या वह कोई पद्धति या साधना थी जिसका कि बुद्ध कुछ समय से अभ्यास कर रहे थे अथवा क्या वह सभी पद्धतियों की व्यर्थता देखकर उनकी परिसमाप्ति थी? क्या वह सारी आशाओं का परित्याग था? शायद यह पूर्ण पराजय का और आत्मसमर्पण का भाव था जिसकी चरम परिणति इस साक्षात्कार में, इस प्रकाश में हुई। क्या इसे और आगे ले जाया जा सकता था? और बुद्ध के बाद उनके कितने शिष्य इस प्रकाश को प्राप्त करने में समर्थ हो सके? इस अत्यन्त रुचिकर प्रश्न पर हर्मन हैस ने अपने उपन्यास 'सिद्धार्थ' में बड़े सुन्दर ढंग से प्रकाश डाला है।

साख्य दर्शन की तरह बुद्ध अथवा उनके शिष्यों द्वारा प्रदर्शित मार्ग का परिणाम एक प्रकार की स्वतंत्रता के रूप में हुआ जिसमें एक प्रकार की सतत जागरूकता का अभ्यास रहता था। अस्तु वहाँ एक सूक्ष्म तनाव सदैव बना रहता था जो स्वतन्त्र-स्फूर्ति स्वतंत्रता और रचनात्मक वास्तविकता से किसी प्रकार सम्बद्ध नहीं था।

जैन धर्म के संस्थापक भगवान् महावीर सहज मुक्ति पाने के लिए जगलो में भटकते रहे। वे बारह बरस तक भटके परन्तु उन्हें यह मुक्ति नहीं मिल सकी। और एक दिन जब वे बुरी तरह थक गए और निराश हो गए थे तब एकदम अचानक यह सहज स्वतंत्रता बिना बुलाए उनके पास पहुँची। यह प्रकाश, यह साक्षात्कार उन्हें उपलब्ध हो गया। इस साक्षात्कार के बाद प्रत्येक वस्तु का रूपान्तरण हो गया। हर चीज बदल गई। उनकी भाषा भी बदल गई जो अब इने-गिने लोगों की ही समझ में आने के योग्य थी। उनके प्रमुख शिष्य गौतम मुनि उन्हें समझ पाए, परन्तु उन्हें मुक्ति न मिल सकी, यद्यपि उनका गौतम मुनि का उपदेश सुनकर अनेक व्यक्ति मुक्त हो गए। गौतम मुनि को मुक्ति केवल तब मिली जब भगवान् महावीर का निर्माण हुआ अर्थात् उन्हें मुक्ति तब प्राप्त हुई जब उनको आसक्ति, उनकी

आशा, उनका लगाव और उनका आसरा जाता रहा ।

इसके बाद आते हैं अद्वैत दर्शन के सस्थापक आदि शंकर । उन्होंने 'तत्त्व-मसि और सोऽह' महावाक्यों पर ध्यान करने की शिक्षा दी । उसके फलस्वरूप सतत अभ्यास करके आत्म-सम्मोहन की स्थिति प्राप्त हुई । आधुनिक युग में महान् सत रमण महर्षि ने अपने अनुयायियों को सलाह दी, 'सोऽह' अथवा अह ब्रह्मास्मि जैसे सूत्रों द्वारा अपने को सम्मोहित मत करो । उन्होंने इस बात पर बल दिया कि सतत अपने-आपसे यह प्रश्न करते रहो कि 'कोऽह' "मैं कौन हूँ ?" इस मार्ग द्वारा बड़ा व्यापक और गम्भीर परिणाम निकलना चाहिए था—उससे वस्तुतः अह को तोड़ने में बड़ी सहायता मिली—परन्तु उसमें एक सीमा, एक मर्यादा आ घुसी जो कि किसी भी साधना-पद्धति में आ घुसती है । साक्षात्कार के प्रकाश का पहला आविर्भाव शायद स्वतः-स्फूर्त होता है । परन्तु लगातार प्रश्न करते रह कर अद्वैत को सतत बनाए रखने की चेष्टा द्वारा बुद्धि को थका डालने से उस स्थिति पर एक मर्यादा या सीमा आ जाती है । कुछ अभ्यास के बाद वह स्थिति सहज और स्वाभाविक प्रतीत हो सकती है पर अब वह सच्ची अन्त-स्फूर्ति नहीं रह जाती । उसी प्रकार किसी भी तथाकथित आध्यात्मिक स्थिति में आत्मा के साथ तादात्म्य होने से मनुष्य की आध्यात्मिक यात्रा पर एक सीमा या मर्यादा आ जाती है ।

आज के युग में श्री जे० कृष्णमूर्ति की आत्मज्ञान की दिशा में बहुत बड़ी देन है । ध्यानपूर्वक उनके प्रवचन सुनने वाले अनेक व्यक्ति शांति की स्थिति में पहुँच जाते हैं । परन्तु सामान्य मानव को, जो सकारात्मक समाधानों या निष्कर्षों के लिए अभ्यस्त रहते हैं, यह शांति उबाने वाली और व्यर्थ होनी है । यह शान्ति की स्थिति कई व्यक्तियों के लिए अध्यात्म प्रसाद हो सकती है और शायद यह एक नए क्षितिज की दिशा में जाने के लिए सीढ़ी का पत्थर हो सकती है । पर अनेक व्यक्ति निराश हो जाते हैं और लौट पड़ते हैं ।

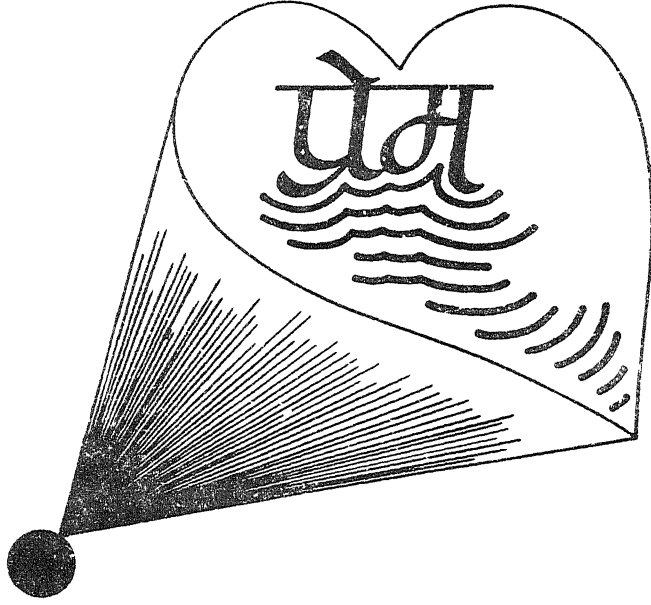
श्री जे० कृष्णमूर्ति के प्रवचनों का महत्त्व इस बात से आँकना ठीक नहीं है कि कितने व्यक्ति उनकी बातों को ध्यानपूर्वक, आदरपूर्वक सुनते हैं अथवा कितने उनसे निराश हो जाते हैं बल्कि उनका महत्त्व इस बात से है कि उन्होंने आत्मज्ञान से बृहद् प्रश्न के समाधान के लिए अत्यन्त स्फूर्तिदायक नया मार्ग प्रशस्त किया है, नया दिशा-दर्शन दिया है ।

अब हम अपने मूल प्रश्न की ओर लौटें, जहाँ से हम इधर-उधर भटक गए

थे निरीक्षण की इस कला को हम किस प्रकार सीखे। ध्यान (Meditation) में ही इस प्रश्न की तत्परतापूर्ण और सच्ची खोज है। यह बड़ा कठिन प्रश्न है और जैसा कि पहले बताया जा चुका है, कोई भी व्यक्ति इसका सतोषजनक उत्तर नहीं दे सकता। इसका एकमात्र उपाय यह है कि हम सीखने की तीव्र अभिलाषा रखें और द्रष्टा तथा दृश्य के बीच प्रेम और स्नेह का सम्बन्ध स्थापित हो। इस प्रेम में सभी बातें सम्भव हैं।

सागरा यह कि मोटे तौर पर प्रत्येक वस्तु की ओर देखने के दो प्रकार होते हैं। एक फूल को ही उदाहरण के रूप में ले लीजिए। उसकी ओर देखने का एक प्रकार है एक वनस्पतिशास्त्री, एक बूढ़ीगुणज की दृष्टि से, एक वैज्ञानिक दृष्टि से, उसके तकनीकी ज्ञान की दृष्टि से देखना। दूसरा प्रकार है किसी कवि या कलाकार की दृष्टि से देखना। पूरे ध्यान से, पूरी सावधानी से उसे देखना जिससे मानव-मन पर फूल की पूरी छवि, उसका पूरा प्रभाव पड़ सके। यह प्रभाव केवल तब पड़ता है, जब द्रष्टा फूल के साथ, दृश्य के साथ पूर्णतः एकाकार हो जाता है। अतः निरीक्षण की इस कला को सीखने के लिए हममें वैज्ञानिक की तत्परता, गम्भीरता होनी चाहिए और एक कवि तथा कलाकार की भाव-प्रवणता होनी चाहिए। फूल हो, कोई वृक्ष हो, कोई प्राकृतिक पदार्थ हो, उसके निरीक्षण द्वारा हम इस कला का शिक्षण आरम्भ कर सकते हैं। कारण, ऐसे पदार्थों से अत्यन्त तीव्र प्रतिक्रिया नहीं उत्पन्न होती। मनुष्य ज्यो-ज्यो इस कला को सीखता चले, त्यों-त्यों उसे आगे बढ़कर ऐसी वस्तुओं और व्यक्तियों को देखना आरम्भ कर देना चाहिए जिनको देखकर रुचि और अरुचि की, पसन्दगी और नापसन्दगी की तीव्र भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न होती हैं। इस स्तर पर मनुष्य किसी पदार्थ को केवल बाहर ही नहीं देखता, उसे अपने भीतर भी अपने विकारों—क्रोध, घृणा, आसक्ति के साथ जोड़ करके भी देखता है। इस प्रकार के निरीक्षण में, जब मनुष्य अपने क्रोध और घृणा जैसे विकारों के साथ एकाकार होकर निरीक्षण करता है तब वह अपने मूल स्वभाव के रूपान्तरण की परमोच्च कला को सीख लेता है और उसी के साथ-साथ वह बाहरी और भीतरी दोनों प्रकार के पर्यावरण से मुक्त हो जाता है।





निरीक्षण की कला पर विचार करते हुए हमने देखा कि शांत मन जब किसी वस्तु या व्यक्ति की ओर देखता है तो द्रष्टा और दृश्य के बीच की दूरी गायब हो जाती है। यह स्थिति जिसमें निरीक्षक का अहंकार का कार्य समाप्त हो जाता है और वह निरीक्षित व्यक्ति के साथ मिलकर एक हो जाता है, प्रेम की स्थिति है। किसी युवक ने भूतकाल में किसी युवती की ओर, उसके चेहरे की ओर अनेक बार देखा हो, परन्तु कभी ऐसा क्षण आ जाता है जब उसकी ओर देखते ही पहली बार उसे पता चलता है कि उसमें अभिभूत करने वाला अतुलनीय सौंदर्य है। तब उसके मन में उस सौंदर्य के लिए विस्मय और आदर का भाव सहज ही उत्पन्न हो जाता है। तब उसे कोई भी वस्तु उस सौंदर्य से बढकर प्रतीत नहीं होती। मन की पृष्ठभूमि के अनुसार यह स्थिति कुछ क्षणों तक अथवा उसमें कुछ अधिक देर तक टिक सकती है। उस समय कोई कामना अथवा महत्वाकांक्षा नहीं रहती, क्योंकि वह सत्ता, वह अस्तित्व जिससे कामना उत्पन्न होती है, उस समय अनुत्पन्न रहता है। उस समय स्वार्थ की, स्वामित्व की कोई भावना नहीं रहती। उस समय अपार समर्पण की ही भावना रहती है। बाद में जब आसक्ति और स्वामित्व की भावना आती है तो प्रेम की वह पवित्र स्थिति दूर भग्न जाती है और केवल एक निष्ठाण

स्मृति रह जाती है जो अनन्त दुःख और पीडा का कारण बन सकती है। लोभ, लालच, महत्वाकांक्षा और हिंसा से भग हुआ मानव-मन प्रेम की अपनी इम स्थिति में अधिक समय तक रहने में असमर्थ रहता है। अस्तु वह इस बात में समर्थ है कि इस अनुभव के इस केन्द्रीय साम्भ के चारों ओर भारी तत्त्वज्ञान और कविता का कृत्रिम तानाबाना गूँथ दे जो बड़ा मायावी, क्षणिक और भ्रान्तिकर है।

सौंदर्य की इस महान् भावना का स्रोत क्या है ? क्या उस प्रियतमा का चेहरा ही सबकुछ है ? यह युवक-युवती के इस चेहरे को इससे पहले अनेक बार देख चुका है, पर उन मंकों पर उसे कभी इस सौंदर्य के दर्शन नहीं हुए। वह उस चेहरे से परिचित हो सकता है, वह इस युवती पर पत्नी के रूप में स्वामित्व प्राप्त कर सकता है, परन्तु तब ऐसे संयोग आ सकते हैं कि कुछ ही दिनों में वही चेहरा उसका लिए बिल्कुल आकर्षक न रह जाए। तब ऐसा समय आ सकता है जब अन्य चेहरे उसे अधिक सुन्दर दिखाई देने लगे। प्रश्न है कि ऐसा क्यों हो गया ? प्रेम की उस परमोच्च स्थिति में वह सौंदर्य अतुलनीय था, अन्य कोई चेहरा उससे बढ़कर सुन्दर नहीं था ? क्या इसका अर्थ यह है कि वह सौंदर्य इस प्रियतमा में था ही नहीं ? क्या वह सौंदर्य प्रेमी की आँखों में था अथवा क्या वह प्रेमी और प्रेमिका दोनों से परे कोई अन्य उच्चतर पदार्थ था ?

यह सौंदर्य व्यक्तिगत है कि अवैयक्तिक ? क्या प्रियतमा का केवल चेहरा ही सुन्दर है ? क्या उस स्थिति में सारे वृक्ष, सारे पुष्प, सारे नक्षत्र और तारे और चन्द्रमा भी सुन्दर नहीं लगते ? स्पष्ट है कि वह परमोच्च प्रेम या सौंदर्य एक साथ ही वैयक्तिक भी है और अवैयक्तिक भी। उस समय मानवीय शक्ति, देवी, इन्द्रियातीत और सर्वव्यापी के बीच की विभाजन रेखा गायब हो जाती है।

प्रश्न उठता है कि मानव-मन क्या इस प्रेम और सौंदर्य की रचना कर सकता है ? अथवा यह कोई अन्त-स्फूर्त घटना है जो कभी-कभी अपना आशीर्वाद बरसाया करती है। इसकी एक क्षणिक झलक पाकर मानव-मन इसे पुनर्जीवित करने के लिए और इसकी पुनर्रचना करने के लिए अनेकानेक उपाय करता रहा है। मनुष्य महत्वाकांक्षा, आत्मत्याग या तादात्म्य के मार्गों द्वारा अपने सवेग को उच्चतम स्तर तक ले जाने की चेष्टा करता रहा है। भक्ति का मार्ग ऐसा ही एक मार्ग है। किसी भी मानसिक प्रक्रिया में जैसा होता है, वैसे ही इसमें भी अनेक स्तर और श्रेणियाँ हैं। इसमें नीचे का स्तर अपराभक्ति है, जिसमें भक्त और उसके आराध्य अलग-

अलग रहते हैं। दोनों का अस्तित्व भिन्न-भिन्न रहता है। यह द्वैत का सम्बन्ध है। इसके सर्वोच्च स्तर में पराभक्ति और आगन्ध्य दोनों पूर्णतः मिलकर एक हो जाते हैं। हम कह सकते हैं कि दोनों इस स्थिति में अपना-अपना पृथक् अस्तित्व खोकर एकाकार हो जाते हैं। पराभक्ति की यह स्थिति ऊपर वर्णित प्रेम और सौंदर्य की अन्त-स्फूर्ति से बहुत कुछ मिलती-जुलती है। उससे इसका सादृश्य तो है परन्तु यह वही नहीं है। दोनों स्थितियाँ एक नहीं हैं, क्योंकि भक्ति की इस स्थिति में अपवित्रता के रूप में विचारशक्ति का कुछ-न-कुछ सम्मिश्रण बना ही रहता है।

इसके अतिरिक्त इस बात को स्पष्ट रूप से समझ लेना आवश्यक है कि ऐसी अनन्य और एकाग्र भक्ति के लिए अत्यन्त मरल और निर्मल मन की आवश्यकता होती है। ऐसा निर्मल मन होना चाहिए जैसा कि तुलसीदास का था, सूरदास का था, मीराबाई का था। आज के जटिल बौद्धिक जगत् में जब अविश्वास और अश्रद्धा का ही चारों ओर प्राबल्य है, तब ऐसा निर्मल मानस एक दुर्लभ वस्तु ही माना जाएगा।

एक बात और। दैवी और मानवीय, आध्यात्मिक और लौकिक प्रेम में सदैव कुछ-न-कुछ विभेद रहता ही है। किसी मानव के भीतर दैवी भाव का दर्शन करना और दैवी भाव के प्रतीक के रूप में उससे प्रेम करना एक बात है और प्रेम की ऐसी स्थिति में होना जिसमें न दैवी भाव है न अदैवी—बिल्कुल दूसरी बात है।

अत्यन्त सद्भाव और एकाग्रता के साथ, जैसा कि श्रीअरविन्द ने अपनी पुस्तक 'इण्टेग्रल योग' में बताया है—यह सम्भव है कि मनुष्य दैवी प्रेम के सर्वोच्च शिखर पर पहुँच जाए। यह मानव-मन के लिए महान् शक्ति और सौभाग्य की बात होगी। परन्तु कोई भी परिणाम जो मानवीय प्रयत्न पर निर्भर करता है—फिर वह कितना ही सूक्ष्म क्यों न हो—वह देखने में भले ही अन्त-स्फूर्ति-सा जग्न पडे वस्तुतः अन्त-स्फूर्ति होता नहीं। परन्तु जो अन्त-स्फूर्ति नहीं है, वह सच्चा प्रेम नहीं है। इस योग में हम प्रत्ययात्मक सर्वोच्च दैवी प्रेम की अनुभूति करते हैं जो वास्तविकता से, सत्य से मिलता-जुलता तो है पर सत्य र। वास्तविकता है नहीं।

अब हमारे सामने एक विषम समस्या आ खड़ी होती है। हमने अन्त-स्फूर्ति प्रेम के रूप में एक ऊपर उठाने वाली उदात्त घटना, वस्तुतः रूपान्तरण कर देने वाली घटना देखी। हमने यह भी देखा कि मानवीय मन चाहे जो करे, चाहे जितना कठोर प्रयत्न करे, इस सुन्दर स्थिति को अपने वश में करने की शक्ति और सामर्थ्य

उसमे नही है। प्रश्न उठता है कि ऐसी स्थिति में हम क्या कर ? हम इतना ही कर सकते हैं कि हम यह महसूस कर कि हमारे जीवनो में इस महान् सिद्धान्त को लाने की बड़ी आवश्यकता है। हम यह महसूस करना चाहिए कि हम इस रचनात्मक विधायक स्थिति पर पहुँचने के लिए कुछ भी करने में असमर्थ है। हम केवल इतना ही कर सकते हैं कि अपनी विवशता के प्रति, अपनी लाचारी के प्रति आत्मसमर्पण करना सीखें और शांत हो जाएँ। इस सहज शान्ति में सम्भव है हम पर वह परम शक्ति आशीर्वाद बरस पड़े जिसे हम 'प्रेम' कहते हैं।

प्रेम की स्थिति ऐसी नहीं है जो मानवीय मन के लिए सर्वथा अपरिचित हो। विश्व में बड़ी संख्या में ऐसे लोग होंगे जिन पर जीवन में एकाधिक बार इस महान् रहस्यमयी शक्ति का आशीर्वाद बरसा हो। परन्तु जब वह सम्झना नहीं जा सका तो वह अविचल ज्योति या प्रकाश का स्वरूप धारण नहीं कर सका। वह निस्तेज हो गया, लुप्त हो गया। महत्त्व इस बात में नहीं है कि हम इस शक्ति से भेट करके अथवा इसका स्पर्श मात्र करके स्तुष्ट हो जाएँ। महत्त्व इस बात में है कि हम गहरे ध्यान और चिन्तन के द्वारा मन को इस बात के लिए तैयार करें कि वह इस शक्ति को ग्रहण करे। वह सक्रिय-निष्क्रियता की स्थिति में रहे जिससे वह शक्ति बिना बाधा के टिक सके और ऐसी अविचल ज्योति या ज्वाला बने कि जीवन को पूर्णतः रूपान्तरित कर डाले।

इसलिए यह समझना आवश्यक है कि वे तथ्य कौन से हैं जिनके कारण इस प्रकाश के आने में बाधा पड़ती है। यह भी जानना आवश्यक है कि इस शक्ति को झुठलाए बिना अथवा इसे विकृत किए बिना कौन तथ्य इसके साथ-साथ निवास कर सकते हैं। मन को सरल और निर्मल होना चाहिए और वह यदि स्वभावतया, जन्मजात गुण के कारण ऐसा नहीं है तो अहंकी विनाशक कृतियों (नाम, ख्याति, सम्पत्ति) के सुखों के पीछे चलने वाली दौड़ को मली धौंति समझकर उसे मन को सरल बनाना आवश्यक है। केवल वही मन प्रेम करने में समर्थ हो सकता है जो लोभ, लालच, महत्वाकांक्षा और हिंसा से शून्य हो। परन्तु इसके लिए मन को उसकी अभ्यन्त दौड़ों से रोककर बिल्कुल उल्टे गस्ते पर चलना होगा। केवल इतना ही करने से काम न चलेगा कि मन को बाहरी सम्पत्ति के पोछे दौड़ने की प्रवृत्ति से रोक जाये अपितु यह भी आवश्यक होगा कि वह स्मृति और सगठित अनुभवों की भीतरी सम्पत्ति के भण्डार से भी सम्स्कार कर ले। उसे भी हाथ जोड़ दे। इसलिए

वह घमण्ड से दूर होकर पूर्ण नम्रता की स्थिति को पहुँच जाए ।

यहाँ एक अन्य महत्त्वपूर्ण प्रश्न उठाना आवश्यक है कि प्रेम की इस स्थिति के साथ यौन-भाव और विवाह का सम्बन्ध कैसा, क्या हो । क्रम में पडे हुए दो हृदयों के सम्बन्ध के रूप में विवाह एक सम्झ में आने वाली बात है । परन्तु एक धार्मिक सम्कार के रूप में जिसके साथ कुछ सामाजिक नियम और दायित्व जुड़े हैं—जिन्होंने अनेक बातें यों ही स्वीकार कर ली जाती हैं और जो आसक्ति और स्वामित्व के सिद्धान्तों पर खडा है—इस सहज स्थिति के भावना के सर्वथा प्रतिकूल हैं । यह स्वामित्व जिसके फलस्वरूप आसक्ति, ईर्ष्या और घृणा भी उसमें जुडी हैं, एक सुन्दर सम्बन्ध को निश्चय ही बिगाडकर रख देगा । परन्तु यदि दो व्यक्ति पूर्ण स्वतंत्रता और पारस्परिक बोध के साथ एक साथ रहते हैं तो ऐसी स्थिति में उनका पारस्परिक सम्बन्ध यौन-सम्बन्धों से अछूता रहे—यह आवश्यक नहीं । दोनों व्यक्तियों के बीच यौन-सम्बन्ध रह भी सकता है, नहीं भी रह सकता है । यहाँ जोर यौन-सम्बन्धों पर नहीं है, वह है प्रेम पर, समझदारी पर । प्रेम का सम्बन्ध केवल तब विकृत और नष्ट होता है जब यौन ही उसका सबसे महत्त्वपूर्ण मुद्दा बन बैठता है ।

यदि यौन-भावना सामान्य हो, वह अत्यधिक उग्र तीव्र और हिंसात्मक न हो और अन्य सभी बातों की उपेक्षा करके केवल अपनी ही तृप्ति पर जोर न दे, तो यौन एक उपयुक्त और सामंजस्यपूर्ण सम्मिलन बन सकता है । तब वह मिलन आध्यात्मिक मिलन की सर्वोच्च भौतिक अभिव्यक्ति बन सकता है । परन्तु यौन इतने ऊँचे स्तर तक उठ सके इसके लिए यह आवश्यक है कि वह प्रेम के पारस्परिक सम्बन्ध में बँधे हुए दो व्यक्तियों के बीच सहज भाव से छलक उठे । ऐसी क्रिया का अनुगमन उत्तेजना या सुखोपभोग के रूप में नहीं किया जा सकता है जिससे सामान्य मानव-मन अभ्यस्त है । क्योंकि यह अनुगम तो हिंसा से भरा हुआ है । ऐसा समग्र यौन-सम्बन्ध तो हिंसा और सपर्ष से पूर्णतः मुक्त हो, राक्ति के अपव्यय का कोई कारण नहीं बनेगा । ऐसे सम्बन्ध में यौन की समस्या सदा के लिए हल हो जाएगी । उस स्थिति में मनुष्य न तो एक बचाव के रूप में यौन के पीछे दौड़ेगा और न अपनी यौन-लालसा पर विजय और विध्वंस करने का ही प्रयत्न करेगा । यौन को केवल तभी समझा जा सकेगा जब मनुष्य के हृदय में प्रेम रहेगा ।

इधर हाल के दिनों में विशेषतः युवक-युवकियों में यह मॉग फैली है कि हमें स्वतंत्र-स्वच्छद यौन और स्वतंत्र-स्वच्छद प्रेम की छूट मिलना चाहिए । प्रेम मूलतः

स्वतंत्र ही हुआ करता है और स्वतंत्रता के बिना प्रेम पनप भी नहीं सकता। पर स्वतंत्र-स्वच्छद यौन का नारा अब से बोरियत से बचाव का एक नया बहाना बन गया है और वह अन्त में निराशा और दुःख ही ला सकता है। जैसा कि पहले कहा जा चुका है, यौन ऐसी मानवीय क्रिया है जिसमें पूर्ण आत्मोत्सर्ग और आत्मविलयन की सम्भावनाएँ हैं, फिर वे कितनी ही क्षणिक क्यों न हों। यह आत्मविलयन केवल तभी संभव है जब यौन-क्रिया उत्तेजना अथवा कामसुख की पुरानी स्मृति की खोज में न होकर अत्यन्त शांति और मानसिक मौन की स्थिति में रहकर सम्पन्न की जाती है। परन्तु अधिकांश लोगों के लिए जो यौन के पीछे कामसुख अथवा जीवन की ऊँच से बचाव के लिए दौड़ते हैं, यौन का अनुभव अत्यन्त निराशात्मक होगा। कारण, सुखोपभोग के लिए बार-बार की दौड़ केवल निराशा और ऊँच को ही लाया करती है। यदि हमारे पास साधन होते हैं तो हम अपने यौन-अनुभव में नवीनता लाने के लिए यौन-क्रिया के नए-नए भागीदार खोज लेंगे। परन्तु कुछ समय के बाद नए भागीदारों की बार-बार की खोज भी हमें ऊँच, निराशा और संघर्ष के सागर में ही ले जाकर डुबो देगी।

ऐसे अवसर कभी-कभी आ सकते हैं जब हम यौन-सम्बन्ध में अह-शून्य स्थिति का अनुभव करें, पर उस क्षण स्थायी भावना से परम चैतन्य अथवा प्रेम की स्थिति प्राप्त नहीं की जा सकती। इस स्थिति की प्राप्ति के लिए हम यौन की ओर मुड़ सकते हैं पर ऐसा करने में इस बात की सम्भावना है कि हम यात्रिक पुनरावृत्ति की स्थिति में पड़ जाएँ। हम यौन-क्रिया से दूर किसी बिन्दु पर अपने चित्त को एकाग्र करके विचारशक्ति का उपयोग कर सकते हैं—एकाग्रता के सुख को विकसित कर उसे यौन-सुख में परिवर्तित कर सकते हैं परन्तु यौन-क्रिया उस स्थिति में भी यात्रिक बनी रह सकती है। यौन और उसकी जटिलताओं को समझने के लिए एक सुख के स्थान पर दूसरा सुख लाकर खड़ा करने का उपाय कोई अच्छा उपाय नहीं है।

हमारे सामने एक ही उपाय है और वह यह कि हम प्रेम की अथवा परम चेतना की उसी के लिए खोज करें और यदि एक बार इस प्रकाश का हमें स्पर्श हो जाए तो फिर उसी प्रकाश द्वारा यौन की अँधेरी घाटी को प्रकाशित किया जा सकता है और उसे समझा जा सकता है। उसके लिए केवल यही संभव दिशा है कि परम चैतन्य से यौन तक या प्रेम से यौन तक पहुँचा जाए। यौन से परम चैतन्य अथवा प्रेम की ओर जाने का कोई रास्ता नहीं है। प्रेम के विकास के लिए

अन्मत्तुष्टि और बचाव के रूप में यौन का उपयोग समाप्त हो जाना आवश्यक है। प्रेम सम्पूर्ण है, समग्र है और यौन इसका एक अंश मात्र है। प्रेम में यौन रह सकता है परन्तु जब यौन के पीछे पड़ा जाता है तो उसमें प्रेम रह ही नहीं सकता।

ध्यान-मनन-चिन्तन की समाप्ति से प्रेम का श्रीगणेश होता है। प्रेम का प्रारम्भ ध्यान का अन्त है। जब हमारे हृदयों में प्रेम होता है तो बुद्धि मौन हो जाती है और फिर वह ईश्वर, आत्मा, परलोक आदि के सम्बन्ध में कोई जिज्ञासा नहीं करती। ऐसे प्रश्न विसर्ग, बेतुके लगते हैं। केवल दुखी चित्त ही अनेक खेल, निस्सार प्रश्न किया करता है। यदि हम प्रेम की स्थिति में होते हैं तो ध्यान-मनन-चिन्तन (Meditation) एक भार बन जाता है। प्रश्न भी भार बन जाते हैं—उस सहज स्थिति में केवल इसी बात की आवश्यकता रहती है कि हम मौन हो जाएँ, शांत हो जाएँ। यदि हम यह सीख ले कि हमें प्राणमूलक मन की कामनाओं और बुद्धि की यात्रिक लालसाओं के अनुसार नहीं चलना है, उसके बजाय यदि हम ऐसे ढंग से रहे कि किसी वस्तु के लिए हम कोई योजना नहीं बनाते—वह अपने-आप बनती जाती है—और हम अपनी बुद्धि के प्रयत्न द्वारा ऐसा कुछ नहीं करते, तो सच्चा रूपान्तरण हो जाएगा। यह रूपान्तरण पहले तो मन के भीतर होता है फिर धीरे-धीरे शरीर पर उसका प्रतिबिम्ब पड़ता है। हम स्वयं कोई चमत्कार नहीं करते, पर हमारे जीवनो में चमत्कार स्वयं ही घटित होने लगते हैं।



श्रवण की कक्षा



पाँच ज्ञानेन्द्रियों द्वारा बाहरी जगत् से हमारा सम्पर्क होता है। इन पाँच में सबसे महत्त्व की दो इन्द्रियाँ हैं—एक है देखने की, दूसरी है सुनने की। फिर क्रमानुसार कम महत्त्व की इन्द्रियाँ हैं—स्वाद की, स्पर्श की और सूँघने की। हम देख चुके हैं कि निरीक्षण में विदार कैसे आ जाता है और उसे किस प्रकार सुधारा जा सकता है। अब हमें उन तथ्यों का, उन कारकों का सावधानी से परीक्षण करना है जिनसे सुनने में दोष आते हैं।

हम जिस क्षण कोई शब्द सुनते हैं उसे समझने के लिए हम उसका विवेचन, उसकी व्याख्या करते हैं और किसी पर्याय में उसका अनुवाद करते हैं। मकान, ग्लवे स्टेशन अथवा ट्रेन जैसे भौतिक जगत् के शब्द कोई बड़ी समस्या खड़ी नहीं करते। पर यह स्थिति उस समय बिल्कुल बदल जाती है, जब हम राष्ट्र, पत्नी, प्रतिष्ठा, ईश्वर आत्मा या प्रेम जैसे मनोवैज्ञानिक व्यञ्जना वाले शब्द सुनते हैं। हम भिन्न प्रकार से उन शब्दों पर अपनी प्रतिक्रिया दिखाते हैं। अधिकांश मामलों में जब 'मे' और 'मेरा' किसी शब्द से जुड़ जाता है अथवा अप्रत्यक्ष रूप से भी इन शब्दों से सम्बन्ध आता है तो स्थिति कठिन और जटिल बन जाती है। मानव-मन तुरत अपना समत्व खो बैठता है और या तो विरोध करता है या समर्थन करता है

और मनोवैज्ञानिक सुख-दुःख उसके माथ जुड़ जाते हैं। यह बाधा हमारे श्रवण काय का विकृत कर देती है। स्मृति की छिछली प्रतिक्रियाएँ सामने आ जाती हैं और वे किसी शब्द को मानव-मन की गहराई में उतरने से रोक देती हैं। यह प्रतिरोध प्रतिक्रियाओं की एक शृंखला खड़ी कर देता है और अन्त में वह शांति और स्वतंत्रता को नष्ट कर देता है।

हममें से सभी लोग ऐसा व्याख्यान सुनना पसन्द करते हैं जो रुचिकर, प्रेरक और मनोरञ्जक है। ऐसा व्याख्यान हमारे लिए क्या करता है ? जब वह हमारे विश्वासों के अनुकूल होता है तब वह हमारी प्रतिबद्धता की जेल की दीवार को और अधिक मजबूत ही बनाता है। जब हम कोई ऐसा व्याख्यान सुनते हैं जो किसी ग्रंथ के विषय में हो अथवा किन्हीं अन्य व्यक्तियों के सम्बन्ध में हो तब हम अपनी मर्जी या नामर्जी, खुशी या नाखुशी के अनुसार या तो उसका समर्थन करते हैं या उससे अपने-आपको अलग कर लेते हैं। हम आसानी से ऐसे ग्रंथों या पुरुषों का समर्थन अथवा उनका विरोध कर सकते हैं अथवा कोई नई बात सीखने पर बड़ा सतोष व्यक्त कर सकते हैं।

पर हमने सीखा क्या ? हमने अपनी प्रतिबद्धता के आधार पर फिर एक बार अपने कुछ निष्कर्ष निकाल लिए।

जो व्याख्यान हमारी प्रतिबद्धता से मेल नहीं खाना वह हमारे लिए अरुचिकर बन जाता है और हम उसके विरुद्ध अपनी तीव्र प्रतिक्रिया प्रकट करते हैं। पर सम्भवतः यही वह व्याख्यान है जो हमारे भीतर छिपी हुई भाव ग्रथियों को हमारी पार्श्विक वासनाओं को और हमारे मानस की सारी कुरूपता को, हमारी सारी मानसिक विकृति को एकदम नगा करके हमारे सामने उपस्थित कर देता है। हम यदि शांतिपूर्ण और मौन चिन्त से, सौम्य भाव में, किसी प्रकार से उसका अर्थ, भावार्थ निकाले बिना, उसे कोई विशेषण दिए बिना सुने और अपने मन में छिछले स्तरों से प्रतिक्रियाएँ व्यक्त किए बिना सुने तो मानव-मन में एक भारी रूपान्तरण लाया जा सकता है। पर क्या यह सम्भव है कि हम इस प्रकार कोई व्याख्यान सुने ?

मैं मानता हूँ कि यदि ऐसे व्याख्यानों के गहरे महत्त्व को अत्यन्त स्पष्ट रूप से समझ लिया जाए तो मनुष्य बड़ी सरलता से यह सीख सकता है कि छिछली प्रतिक्रियाओं से प्रभावित न हो या उन्हें प्रवेश न दे। ज्यों-ज्यों प्रत्येक शब्द को

शांति और सतोष के साथ सुना जाता है, त्यो-त्यो प्रत्येक शब्द गहरे से गहरे में उतरता जाता है। उसकी जो प्रतिक्रिया हो उस पर दृष्टि रखी जाए। उसे महसूस किया जाए और पूरे तौर से उसे आत्मसात् कर लिया जाए। यदि ऐसा किया जाता है तो मन का पूर्णरूपेण रूपान्तरण हो जाएगा।

प्रायः ऐसा कहा जाता है कि हमें शब्दों को उनकी व्याख्या किए बिना, उनका अर्थ या अनुवाद किए बिना सुनना चाहिए। इस पर यह पूछा जा सकता है कि क्या ऐसा करना सम्भव भी है? जब हम किसी शब्द को सुनते हैं तो वह स्वतः ही कोई प्रतिक्रिया उत्पन्न कर देता है। हम अपने पूरे अस्तित्व से उस पर दृष्टि रखें और बिना किसी प्रयत्न के अत्यन्त सन्तोषपूर्वक इस प्रतिक्रिया को महसूस करें और स्वतः होने वाली इस प्रतिक्रिया की दूसरे शब्दों या प्रतीकों में कोई व्याख्या न करें। ऐसी व्याख्या, ऐसा अर्थ हमें बहुत ही छिछले स्तर पर रख देता है और यद्यपि हम यह सोचते हैं कि हम इस शब्द को समझ गए हैं, पर वस्तुस्थिति यह होती है कि हमारी सारी ममझदारी नष्ट हो जाती है।

वास्तविक श्रवण में एक प्रत्यक्ष ज्ञान, चैतन्य बोध का अवगम होता है। उसमें न तो हमारे अपने सम्बन्ध का प्रतिबिम्ब कोई हस्तक्षेप करता है और न वक्ता का कोई प्रतिबिम्ब हस्तक्षेप करता है। यदि हम इस प्रकार पूर्णरूपेण दत्तचित्त हाकर सुन सकें और जो कुछ सुने उसके सघात को, उसके आशय को ठीक से आत्मसात् कर सकें तो सारे प्रतिबिम्ब, सारी प्रतिबद्धताएँ चूर-चूर हो जाएँगी। तब मन में एक नई शक्ति आ जाएगी। उसका कायाकल्प हो जाएगा। तब वह सीखने के लिए और एक शाश्वत जीवन जीने के लिए निर्मल और चुस्त बन जाएगा। पूरे ध्यान और मनोयोग से सुनना और सीख लेना महानतम ऐसा अनुशासन या तपस्या है जो मानव-मन के सामर्थ्य में आता है। उसका पुरस्कार भी बहुत भारी है जो वषणातीत है। ऐसा प्रायः कहा जाता है कि परमोच्च सत्य या वास्तविकता व्याख्यान या भाषण द्वारा व्यक्त नहीं की जा सकती, परन्तु यदि कोई श्रवण की, सुनने की कला सीख ले तो वह देखेगा कि ईश्वर अथवा परम पूर्ण, परम शुद्ध वास्तविकता ब्रह्माण्ड के प्रत्येक केन्द्र से अथवा कण-कण से अपने को अभिव्यक्त कर रही है। तब इस बात की कोई आवश्यकता नहीं रह जाती कि मनुष्य किसी महान् गुरु या शिक्षक के पास जाए। उसे ग्रंथों में सगीत और पाषाणों में प्रवचन सुनाई पड़ेगे।

दीर्घकालीन ध्यानस्थ स्थिति से, जप से, एकाग्रता से अथवा किसी मंत्र को गुनगुनाने से एक सम्मोह तन्मयता आ सकती है और मन में बड़ी विमुक्ति की, छुटकारे की भावना भरी जा सकती है, परन्तु इन सब साधनों के द्वारा सच्चा ज्ञान प्राप्त कर सकना सदैव एक स्वप्न ही बना रहेगा। निरीक्षण और श्रवण की इन दोनों कलाओं से एक अत्यन्त प्रचण्ड बोधशक्ति आ जाएगी जो केवल आत्मा की ही नहीं होगी, अपितु सारे विश्व की होगी।



भौतिक और मनोवैज्ञानिक काल



जीवन दिक् और काल, दिक्काल दो पहियो पर घूमता है । जब हम पिछले पृष्ठो मे निरीक्षण की कला का अध्ययन कर रहे थे तो हम अप्रत्यक्ष रूप से मनोवैज्ञानिक अन्तराल का ही अर्थ समझने का प्रयत्न कर रहे थे । जीवन को समझने के लिए मनुष्य को इन दोनो शब्दो के अर्थ और महत्त्व को समझ लेना पडेगा ।

भौतिक दिक् और काल मनुष्य के लिए कोई बडी समस्या नहीं खडी करते । वह दिक्काल पर अपना प्रभुत्व जमाने के मार्ग पर चल पडता है और इस मामले मे वह बडी तीव्र गति से आगे बढता है । अस्तु भौतिक दिक्काल के अतिरिक्त मनुष्य सदैव मनोवैज्ञानिक दिक्काल की रचना करता चलता है । वह अपने-आपको इस मनोवैज्ञानिक दिक्काल का बन्दी बना लेता है और अपनी स्वतंत्रता समाप्त कर लेता है ।

भौतिक काल तिथि-क्रमानुसार चलता है । उसमे घटनाएँ एक क्रम से घटती चलती है । दिन के बाद रात आती है, रात के बाद दिन । रवि के बाद सोम और सोम के बाद भोम । एक निश्चित व्यवस्थित क्रम मे आता है । पर जब हम मनोवैज्ञानिक काल की ओर जाते है जो कि स्मृति पर आधृत माना जाता हे तब क्या हम एक व्यवस्थित क्रम मे—आज के बाद कल और कल के बाद परसो के क्रम मे—

दीर्घकालीन ध्यानस्थ स्थिति से, जप से, एकाग्रता से अथवा किसी मंत्र को गुनगुनाने से एक सम्मोह तन्मयता आ सकती है और मन में बड़ी विमुक्ति की, छुटकारे की भावना भरी जा सकती है, परन्तु इन सब साधनों के द्वारा सच्चा ज्ञान प्राप्त कर सकना सदैव एक स्वप्न ही बना रहेगा । निरीक्षण और श्रवण की इन दोनों कलाओं से एक अत्यन्त प्रचण्ड बोधशक्ति आ जाएगी जो केवल आत्मा की ही नहीं होगी, अपितु सारे विश्व की होगी ।



भौतिक और मनोवैज्ञानिक काल



जीवन दिक् और काल, दिक्काल दो पहियों पर घूमता है। जब हम पिछले पृष्ठों में निरीक्षण की कला का अध्ययन कर रहे थे तो हम अप्रत्यक्ष रूप से मनोवैज्ञानिक अन्तराल का ही अर्थ समझने का प्रयत्न कर रहे थे। जीवन को समझने के लिए मनुष्य को इन दोनों शब्दों के अर्थ और महत्त्व को समझ लेना पड़ेगा।

भौतिक दिक् और काल मनुष्य के लिए कोई बड़ी समस्या नहीं खड़ी करते। वह दिक्काल पर अपना प्रभुत्व जमाने के मार्ग पर चल पड़ता है और इस मामले में वह बड़ी तीव्र गति से आगे बढ़ता है। अस्तु भौतिक दिक्काल के अतिरिक्त मनुष्य सदैव मनोवैज्ञानिक दिक्काल की रचना करता चलता है। वह अपने-आपको इस मनोवैज्ञानिक दिक्काल का बन्दी बना लेता है और अपनी स्वतंत्रता समाप्त कर लेता है।

भौतिक काल तिथि-क्रमानुसार चलता है। उसमें घटनाएँ एक क्रम से घटती चलती हैं। दिन के बाद रात आती है, रात के बाद दिन। रवि के बाद सोम और सोम के बाद भोम। एक निश्चित व्यवस्थित क्रम में आता है। पर जब हम मनोवैज्ञानिक काल की ओर जाते हैं जो कि स्मृति पर आधृत माना जाता है तब क्या हम एक व्यवस्थित क्रम में—आज के बाद कल और कल के बाद परसों के क्रम में—

विचार करते हैं ? क्या ऐसा नहीं होता कि अभी हम आगे की बात सोच रहे हैं और पल-भर बाद ही पीछे की बात सोचने लगते हैं । भौतिक काल में तो हम केवल आगे ही जा सकते हैं, पीछे की ओर नहीं जा सकते । जो बीत गया सो बीत गया । भूतकाल समाप्त हो गया । पर मनोवैज्ञानिक काल के साथ ऐसी बात नहीं है । मनोवैज्ञानिक काल मुख्यतः भूतकाल ही है, क्योंकि वह स्मृति और विचार ही पर आधृत है । इस भूतकाल का कभी अन्त नहीं होता । यह कभी नहीं मरता—मनोवैज्ञानिक काल भूतकाल को सतत पुनरुज्जीवित करता रहता है । उसमें सतत गति बनी रहती है । वह बड़ी तीव्र गति से वर्तमान से भविष्य में दौड़ जाता है और भविष्य से भूतकाल में । मनोवैज्ञानिक काल की यह अव्यवस्थित गतिविधि—सघर्ष, दुःख और कष्ट का स्रोत बनती है । ध्यान का लक्ष्य मनोवैज्ञानिक काल और अन्तराल से मुक्त होना ही है । हम वस्तुतः कह सकते हैं कि दिक्काल का यह ज्ञान ही ध्यान है ।

हम देख चुके हैं कि निरीक्षक और निरीक्षित वस्तु के बीच जो दूरी होती है वही वह क्षेत्र है जिसमें आत्म-प्रक्षेपण और अहं दोनो ही बढ़ते-पनपते हैं । सच्चे निरीक्षण में निरीक्षक और निरीक्षित वस्तु, द्रष्टा और दृश्य दोनो मिलकर एक हो जाते हैं, तभी इस दूरी की, इस अन्तराल की समाप्ति होती है । इसकी समाप्ति पर ही तो बोधशक्ति, स्वतंत्रता तथा प्रेम का श्रीगणेश होता है ।

उसी प्रकार यदि हम काल की ओर दृष्टिपात करें तो हम पाएँगे कि हम निवास तो करते हैं वर्तमान में, परन्तु हम सोचा करते हैं या तो भूतकाल में या भविष्य काल में, क्योंकि वर्तमान काल में तो कोई विचार रहता ही नहीं । भविष्य काल का हमारा विचार भूतकाल के हमारे अनुभवों पर आधृत रहता है अतः वह सशोधित भूतकाल ही है । यदि हमारा भूतकाल न होता तो फिर भविष्यत्काल के बारे में कोई विचार ही न किया जाता । विचार भूतकाल से वर्तमान काल में आता है और वर्तमान काल से भविष्यत्काल में चला जाता है जैसे कि घड़ी का पैण्डुलम इधर से उधर घूमा करता है । वर्तमान काल में वह एक क्षण के लिए भी नहीं ठहरता । सीधे-सादे शब्दों में कहे तो इसका अर्थ यह है कि विचार, जो भूतकाल या भविष्यत्काल का ही होता है, वास्तविक अस्तित्व से पृथक् होता है, क्योंकि वास्तविक अस्तित्व केवल वर्तमान काल में है । हम सौ वर्ष तक जीवित रह सकते हैं परन्तु हमारा वास्तविक जीवन—हमारा वास्तविक अस्तित्व, जिसकी अनुभूति हमें किसी भी क्षण होती रहती है—वह तो वर्तमान काल ही है । हम आगामी काल की

बात सोच सकते हैं पर जब वह आगामी कल आता है तो उसकी अनुभूति आगामी कल के रूप में न होकर वर्तमान आज के रूप में होती है। जीवन तो वस्तुतः केवल आज है, बीता हुआ कल और आगे आने वाला कल तो केवल विचार है और कल्पना मात्र है।

अतः जीवन को ठीक से समझने के लिए और उसका आनन्द प्राप्त करने के लिए, उसका निरीक्षण करने के लिए, उसे देखने-समझने के लिए हमें अपना सारा ध्यान आज पर सामने उपस्थित क्षण पर लगाना पड़ेगा। आधुनिक युग में हम इस बात की बड़ी चर्चा करते हैं कि हमें वर्तमान में ही जीना चाहिए। परन्तु क्षण पर क्षण जीवित रहने के लिए ऐसे गीघ्रगामी शांत मन की आवश्यकता है जो लोभ, लालच और महत्वाकांक्षा से मुक्त हो। साथ ही वह समृद्ध हो और शक्ति से ओतप्रोत हो। ऐसा मन गहन गम्भीर अथवा ध्यान का ही परिणाम हो सकता है। यदि हम नाम, ख्याति, धन-सम्पत्ति अथवा सत्ता या शक्ति के पीछे दौड़ रहे हैं तो हमारे पास जीवन का निरीक्षण, प्रेक्षण, अवलोकन का अवकाश ही कहाँ है? जीवन की समृद्धि में, उसकी गहराई में उतरने का अवसर ही कहाँ है? और जब तक हम जीवन पर दृष्टिपात न करें तब तक हम सदैव बाहरी सम्पत्ति और सत्ता के पीछे ही दौड़ते रहेंगे। उस दिशा में हम जो भी कदम उठाएँगे वह हमारे जीवन को अधिकाधिक दरिद्र ही बनाता चलेगा। यदि हम जीवन पर सरसरी दृष्टि डालें तो हमें ऐसा लगेगा कि उसमें भारी खोखलापन, ऊब और बोरियत भरी पड़ी है। हम इस खोखलेपन को, छिछले इन्द्रियजनित सुखोपभोग अथवा बाहरी ऐश्वर्य से भरने की कोशिश करते हैं, फिर भी यह अत्यन्त गहरा, खाली का खाली बना रहता है। यदि हम इस ऊब से, इस शून्य से परे जाना चाहते हैं तो हम इस पर दृष्टिपात करें, पूरे तौर से इसे महसूस करें और इससे दूर न भागें। जब यह शून्य दृश्य बन जाता है और द्रष्टा या 'मैं' दृश्य के साथ पूर्णतः एकाकार हो जाता है, तब उस स्थिति में शून्य का रूपान्तरण हो जाता है जिसे जीवन की समृद्धि और गहराई स्पष्टतः सामने आ जाती है। उस शक्ति और चैतन्य से हम क्षण-प्रतिक्षण का जीवन जी सकते हैं और वर्तमान काल में जीवित रह सकते हैं। क्या इसमें से ऐसी ध्वनि निकलती है कि हम विचार करना सर्वथा बन्द कर देंगे और हमारे मन में कोई विचार चक्कर नहीं लगाएगा? सम्भवतः ऐसे कुछ विचार आएँगे जो भौतिक अस्तित्व के लिए आवश्यक हैं। आगामी कल के लिए हमें कुछ पैसे, भोजन और वस्त्र

निकालकर एक ओर रख देने पडेगे पर इन अनिवार्य आवश्यकताओ को छोडकर हम अपनी प्रतिष्ठा बढ़ाने के लिए अथवा अपने को समृद्ध बनाने के लिए धन, सम्पत्ति, सत्ता या प्रशंसा क पीछे नहीं दौडेगे ।

इस सादगी की ओर, इस विवेक और समझदारी की ओर बढ़ने के लिए हम मनोवैज्ञानिक काल बार-बार उसके विविध रूपो के साथ समझ लेना पडेगा—जैसे, भूतकाल से भविष्यत्काल तक उठने वाला विचार, भविष्यत्काल—जिममे हम मानते है कि हम सुरक्षा और प्रसन्नता प्राप्त होगी, भूतकाल जिसमे कुछ बडी मीठी और सुन्दर अनुभूतियाँ हमे प्राप्त हुई थीं, मृत्यु जो निकट भविष्य मे देर-सबेर हमे प्राप्त होगी आदि । यह विचार-प्रक्रिया मनोवैज्ञानिक काल मे ही होती है । भौतिक काल मे, जो कि वर्तमान है, उसमे नहीं होती । यदि हम काल पर अपना ध्यान एकाग्र करे तो हम सरलता से यह देख सकते है कि काल की सबसे छोटी इकाई 'क्षण' है । क्षण के बाद क्षण आता है । यह क्रम अनवरत रूप से शाश्वत जुलूस के रूप मे सतत चलता रहता है । अपना जीवन और अस्तित्व तो हम प्रत्यक्ष महसूस करते है, उसका आनन्द लेते है । उसका अर्थ और महत्व काल की सबसे छोटी इकाई क्षण-भर के लिए ही है, और हम यदि एक क्षण का महत्व समझ सके तो हम देखेगे कि इस क्षण के गर्भ मे अनन्त काल, शाश्वत काल छिपा हुआ है । उसी मे जीवन का, मृत्यु का, सुख का, दु ख का सारा रहस्य छिपा हुआ है । किसी निश्चित क्षण मे न विचार है, न भय है, न मृत्यु है । न उसमे आनन्द है, न उसमे कष्ट है और न उसमे कोई अनुभव है । मन स्थिर है, शांत है, हर प्रकार के विचार से वह मुक्त है । अस्तित्व और विचार मिलकर पूर्ण बनते है । मन और जीवन के जोड मे न कोई दरार है, न कोई अन्तराल । इस कारण उसमे काल भी नही है । एक क्षण मे काल का अस्तित्व भी देखते है, उसका अभाव भी देखते है । एक क्षण शाश्वत भी है और शाश्वत से परे भी है । जो व्यक्ति एक क्षण को समझ लेता है वह सब कुछ समझ लेता है ।

जो व्यक्ति इन पक्तियो पर पूरा ध्यान न देगा वह ऐसा मान सकता है कि ये शब्द कवि की कोरी कल्पना है । परन्तु यदि हम अपनी ओर दृष्टि डालेगे तो हम इन बातो मे निहित सत्य को समझ लेगे । हम एक क्षण के ऊपर विचार करे । काल की इस छोटी इकाई मे क्या हम किसी बात पर विचार कर सकते है ? किसी भी विचार मे एक क्षण से अधिक ही समय लगेगा । इस क्षण मे हम पूरे मनोयोग से

अपने बाहर—आसपास की वस्तुओं को देखे और अपने भीतर भी देखे कि क्या काल के इस छोटे अंश में किसी विचार या भाव को ग्रहण कर सकते हैं ? अब यह क्षण समाप्त हो रहा है । अगले क्षण हम फिर यही सारी प्रक्रिया दोहराकर देखें । इसका परिणाम क्या निकलता है ? वह एक ही है या पहले से कुछ भिन्न है ? मन शांत है और स्थिर है तथा जीवन क्षण-क्षण आगे बढ़ता चल रहा है । क्या इस क्षण में कोई ऊब है, कोई बेचैनियत है ? क्या इस क्षण में कोई हर्ष है, प्रसन्नता है ? यदि है तो हमें उसका पता नहीं है । क्या इस एक क्षण में हम किसी वस्तु के प्रति जागरूक हैं, सावधान हैं ? ऐसा लगता है कि जागरूकता भी सोने चली गई है । अब हमारे पास क्या बच जाता है ? हम यह नहीं जानते । हम मूर्ख हैं कि बुद्धिमान ? हम यह भी नहीं जानते । परन्तु इतना है कि हम जीवित हैं । हम सक्रिय हैं, क्रियाशील हैं । न हम सो रहे हैं, न मर गए हैं । यह अस्तित्व का सौंदर्य है, जिसे न तो विचार का स्पर्श होता है और न जागरूकता का । यह जीवन का सौंदर्य है, उसका ऐश्वर्य है जो एक क्षण के भीतर प्रकट हो जाता है । हम इसे क्षण के पीछे दौड़ने का खेल न बनाएँ । ऐसा सम्भव है कि अगले क्षण ही हम इस हर्ष से वंचित हो जाएँ । मनोयोगपूर्वक ध्यान न देने से यह नया खोजा हुआ प्रकाश और यह स्वातंत्र्य लुप्त हो जा सकता है । परन्तु यदि हम क्षण पर फिर ध्यान करें और इस बात का बोध हो कि वास्तविक जीवन एक क्षण का है, तब हम उस सुगन्ध और सौंदर्य का अनुभव कर सकते हैं, जो विवेक से उत्पन्न होता है

क्षणतत्कमयो सयमाद्विवेकज ज्ञानम् ।

—पातजल योग दर्शन 3/52

“क्षण और उसके क्रम में समय (धारणा, ध्यान और समाधि) करने से विवेकजनित ज्ञान उत्पन्न होता है ।” अर्थात् क्षण पर और क्षणों की परम्परा पर ध्यान एकाग्र करने से प्रकाश की प्राप्ति होती है ।





हमें आशा है कि हम अब तक निरीक्षण की कला को खोजने के मार्ग पर कदम आगे बढ़ आए होंगे। हम देखते आए हैं कि जीवन में हमारे विचार, भाव, स्वभाव और हमारी प्रतिक्रियाएँ कैसा कार्य करती हैं। हमने काल पर चिन्तन किया है। क्षण के रूप में काल पर, विचार के रूप में काल पर, अहं के रूप में काल पर और मृत्यु के रूप में काल पर चिन्तन किया है। इस सारे चिन्तन के बीच हम मन की अनेक जटिल और चक्करदार गतिविधियों से उत्तरोत्तर परिचित होते ही आए हैं। इस प्रकार प्रगतिशील जागरूकता ने हमारी विवेकशक्ति को एक नया आयाम प्रदान किया है। हम कभी-कभी अपनी जागरूकता का सूत्र खो देते हैं और उसके फलस्वरूप कष्ट भोगा करते हैं। हमने कितनी बार न सोचा होगा कि हम सतत तत्परतापूर्ण जागरूकता का अभ्यास करते रहे, जिससे दुःख और कष्ट हमारे पास न आ सकें। परन्तु क्या हम इस प्रलोभन के आगे झुक जाएँ ? किसी भी वस्तु का अभ्यास, भौतिक स्तर पर जहाँ एक आवश्यकता बन जाता है, उसे छोड़कर हर्ष और स्वतंत्रता का आभास देगा। परन्तु क्या वास्तव में यह हमारे मन को एक विशेष निश्चल स्तर पर फँसा नहीं देता और हमारी सभी प्रकार की गतिविधियों को रोक नहीं देता, जो गतिविधियाँ, नई दृष्टियाँ खोलने के लिए, हमें सर्वोच्च शिखर

पर पहुँचाने के लिए इतनी आवश्यक है। जो मन अपने तन्मय अवस्था में सम्बन्ध में बिना किसी आत्मप्रक्षेपण के या बिना पूर्व-निश्चित सम्बन्धों के यात्रा आरम्भ करता है—जो मन अतृप्त अस्तोष के राज्य में अत्यन्त तीव्र गति से अग्रसर होता है और सबसे ऊँचा गाँव तक पहुँचता है।

हम ज्यो-ज्यो गहरे उतरते हैं, त्यो-त्यो मन की गति अमृत होता चलता है। वह नाम, ख्याति और धोना जैसे बाहरी सुखों का कम-से-कम चाहता है। वह उन पर उत्तरोत्तर कम आश्रित रहता है। वह अन्तर्गत में उत्तरोत्तर गति का एक प्रकाश का अनुभव हुआ जो कि अन्धकार से प्रकाश की ओर, अज्ञान से ज्ञान और आत्मज्ञान की ओर चलने लगती है। हमारी धारणा में अन्धकार का किनारा बना। हम उत्तरोत्तर यह महसूस कर सकते हैं कि यह अन्धकार का बोधशक्ति हमारे लिए एक नया बन्धन एक ही ज़मीर और एक भय बनती चल रही है। हम यदि नए-जागृत ज्ञान से प्राप्त होने वाले नाम और रूपाय की गति पर अपनी प्रतिष्ठा नहीं खड़ी करना चाहते हम यदि अहं को उभारने पर प्रयत्न के लिए नहीं तुले हैं, तो हम उस अन्तिम द्वार पर पहुँच गए हैं जो महाशान्ति का खतना है। यहाँ ज्ञान और विवेक से जाते हैं। यहाँ पहुँचकर सुख और दुःख का प्रसन्नता के बीच का अन्तराल इतना छोटा और नगण्य-सा बन जाता है कि हम केवल एक गति ही महसूस करते हैं। वह अत्यन्त सौम्य और मृदु लहरी जैसी होती है। सकारात्मक और नकारात्मक शिव और शक्ति के बीच हम केवल इसी अत्यन्त मृदु लहरी की अनुभूति करते हैं। उस समय और कुछ शेष नहीं रहता। केवल यह जाती है अनिर्वचनीय आनन्दहीन परम आनन्द की स्थिति।





गुरु कौन है ? गुरु वैयक्तिक है कि अवैयक्तिक ? क्या आध्यात्मिक प्रगति के लिए गुरु आवश्यक है ? इन अत्यन्त उचित और सगत प्रश्नों पर विचार करना आवश्यक प्रतीत होता है ।

जीवन की समग्र प्रक्रिया में सत्य या वास्तविकता को पृथक् नहीं किया जा सकता । यदि कहीं पर सत्य ईश्वर अथवा वास्तविकता जैसी कोई वस्तु है तो उसे जीवन के मन्दिर में ही खोजना पड़ेगा । इस जीवन से दूर विलग कोई ईश्वर हो तो वह केवल वैर-विरोध, प्रतिरोध की दिशा में ही ले जाएगा । ऐसा कोई ईश्वर यदि कहीं हो तो वह उस समग्र का जिसे हम 'जीवन' कहते हैं—एक अंश मात्र हो सकता है । जीवन बड़ी तीव्र गति से घटनाओं के दृश्यों को बदलते रहकर हमें सतत शिक्षण दे रहा है । इससे बड़ा गुरु और कौन हो सकता है । और वस्तुतः यह दीक्षा किसी पौधे से, किसी पुष्प से, किसी पशु से, किसी पक्षी से अथवा किसी ग्रन्थ से भी प्राप्त हो सकती है ।

किसी मानव व्यक्ति से भी यह प्रकाश प्राप्त हो सकता है और अनेक व्यक्तियों के लिए मानव गुरु से दीक्षा लेना आवश्यक हो सकता है । सीधे-सादे सरल व्यक्तियों के लिए जिनका चित्त निर्मल है, जिनके प्राण भावनामय है, जो

प्राकृतिक सम्पर्क और ससर्ग में हैं, उनके लिए किसी मानव गुरु की आवश्यकता नहीं जान पड़ती, क्योंकि उनका प्रत्यक्ष ज्ञान, उनका बोध खुला हुआ है और वे प्रत्येक स्रोत से शिक्षा ग्रहण करने में समर्थ हैं। परन्तु जो व्यक्ति ऐसे भाव-प्रवण नहीं है उनके लिए यह आवश्यक हो सकता है कि वे किसी मानव गुरु से दीक्षा ग्रहण करें। यदि इस प्रकार की आवश्यकता पड़ जाए, यदि ऐसा अप्रिय लेना पड़ जाए तो ऐसे लोगों के मार्गदर्शन के लिए कुछ मुद्दे बताए जाते हैं।

सच्चा गुरु वह है जो अपने शिष्य को यह सिखाता है कि विचार किस प्रकार करना चाहिए, परन्तु यह नहीं सिखाता कि क्या विचार करना चाहिए। जो व्यक्ति अपने शिष्य में विवेक का जागरण करता है वही सच्चा गुरु है। वह उस न्याय-कोत्तर कक्षा का प्राध्यापक है जो छात्र का इस प्रकार मार्गदर्शन करता है कि उसमें सच्ची जिज्ञासा की भावना उत्पन्न हो जाए। वह अपने छात्रों के शोधकार्य में उन्हें ऐसी सहायता प्रदान करता है कि वे स्वयं शोध करने में समर्थ हो सकें। ऐसा नहीं कि वह छात्र को कुछ बने-बनाए धर्म और रूढ़ियाँ बता दे, फिर वे कितनी ही उच्च और उत्कृष्ट क्यों न हों। ऐसे प्राध्यापक में, ऐसे शिक्षक में नम्रता, हृदय की सरलता और सत्य का प्रेम तो होना ही चाहिए, यदि वह अपने शिष्य के मन में इन गुणों को जमाना चाहता है। उसमें शिष्य के साथ इसी स्तर पर सम्पर्क साधने की क्षमता होनी चाहिए। इसके स्थान पर यदि वह एक अधिकारी सत्ताधारी के रूप में कार्य करता है—जो प्रकृत्या ही स्वभावतः जिज्ञासा और शिक्षण में बाधा डालता है तो ऐसा गुरु सच्चा गुरु ही नहीं। यदि वह महत्वाकांक्षी है, नाम, ख्याति अथवा धन-सम्पत्ति का लोलुप है, तो वह शिष्य के प्रति सच्चा, म्हेल और प्रेमपूर्ण सम्बन्ध रख ही नहीं सकता। वह उस स्थिति को संचारित कर ही नहीं सकता, जिसे हम 'प्रेम' कहते हैं।

जो व्यक्ति पूजा-अर्चा चाहता है अथवा दूसरों को इस बात के लिए प्रोत्साहित करता है कि वे गुप्त या प्रकट रूप में उसकी पूजा-अर्चा करें, वह सच्चा गुरु होने की सामर्थ्य ही नहीं रखता। जो साधक अज्ञान से मुक्त होने के लिए परिश्रम कर रहा है उसे गुरु की आवश्यकता पड़ सकती है परन्तु उसे ऐसे गुरु की उपेक्षा करनी चाहिए जो शिष्यों की तलाश करता रहता है। केवल वही व्यक्ति दूसरे लोगों में स्वतंत्रता के प्रेम की भावना भर सकेगा, जो स्वयं स्वतंत्र है और जो स्वतंत्रता से प्रेम

करता है ।

यदि किसी का गुरु ऐसा है जिसे नम्रता नहीं है तो उसे सावधान हो जाना चाहिए कि वह एक जीवित परमेश्वर के लक्ष्य में पड़ गया है । वह जीवित परमेश्वर महाभयकर और क्रूर हो सकता है ।

लाकरत्र और स्वतंत्रता के सिद्धांतों का विकास होने में, उनकी कृपा में ऐसे जीवित परमेश्वरों की सम्भावना घटती चली गई है जो बड़ी संख्या में मानव समुदाय पर अपना पूरा नियंत्रण रख सकें । फिर भी सच्चे साधकों को इस बात से सावधान रहना चाहिए कि वे जनसमूह को प्रचार और प्रकाशन के जादू से सम्मोहित करने वालों के शिकार बनने से अपने को बचा लें । वे इस बात को सदा स्मरण रखें कि अभी जो अत्यन्त सुखद, विश्वासदायक और सुरक्षापूर्ण प्रतीत होता है वही सबसे बड़ा बन्धन बन सकता है । वह एसी कड़ी जजीर बन सकता है जिससे कभी छुटकारा न हो सकगा ।

यदि हम सच्चा गुरु न खोज पाएँ—आज के विश्व में ऐसे व्यक्ति कम हैं—तो यह बहुत अच्छा होगा कि हम निगुरे ही रहे और अकलें रहा करें, जितनी अच्छी तरह सम्भव हो, जीवन का सामना करें । यदि हम अपने प्रति सम्मानदार हैं और हमारा प्रेरक हेतु स्वच्छ है तो प्रकृति कभी हमें नीचे नहीं गिराएगी ।

भारत के उपनिषद् काल में सदैव ऐसा होता रहा है कि शिष्य का विवेक जगाने के लिए गुरु सदैव उसे ऐसा ना दिखाने थे कि जिसने वह सत्य को खोज कर ले । उसकी जिज्ञासा की प्रवृत्ति को वे सदैव प्रात्माहित करने रहते थे । उस काल के उपरान्त बहुत दिनों पर ऐसी स्थिति आई कि जिज्ञासा का स्थान सुरक्षा की सीमान्त कामना ने ले लिया । तब गुरु वैसा ही अधिकारी सत्ताधारी बन बैठे जैसे कि निरकुश राजा और पुजारी-पुरोहित बन बैठे ।

अब हम यह आशा करें कि हम नए युग के उषा काल में हैं, जब पुराने मूल्य और प्रतिमान मृतप्राय होते जा रहे हैं । इस युग में विद्रोह की एक नई भावना जाग रही है । निरन्तर जिज्ञासा करते रहने का, सतत प्रयत्न करते रहने का नया युग आ रहा है । अब जो कुछ असत्य है वह ताश के पत्तों के महल की भाँति लडखडाकर गिरने की स्थिति में पड़ गया है ।

नए युग का गुरु एक नई समाज-व्यवस्था का कार्यकर्ता होगा जो अन्य समाजसेवियों के साथ मिलकर विभिन्न स्तरों पर समाज की सेवा करेगा । अस्तु,

वे कार्यकर्ता अपनी प्रतिष्ठा बनाने या बढ़ाने के लिए अपने पदों का दुरुपयोग नहीं करेंगे। जो व्यक्ति सत्य की अनुभूति करता है उसके लिए अपनी तथा दूसरों की स्वतंत्रता परम पवित्र वस्तु होती है। स्वतंत्रता का सौंदर्य ही यह है कि वह अविनाश्य होती है।

गुरु यदि अपनी अधिकारपूर्ण सत्ता न भी खड़ी करे तो शिष्य अचेतन रूप से अपनी मनोवैज्ञानिक सतुष्टि और सुरक्षा के लिए गुरु की सत्ता खड़ी कर सकता है। केवल उस स्थिति में ऐसा नहीं होगा जब शिष्य आरम्भ से ही यह सीख लेगा कि स्वतंत्रता से बढ़कर कोई वस्तु नहीं है। परन्तु शिष्य जब तक किमी आसक्ति में पड़ा रहता है तब तक वह सतत कोई-न-कोई गुरु, कोई-न-कोई अधिकारी अपने ऊपर बैठाता ही है। सुखोपभोग की उसकी अपनी लालसा ही उसकी मार्गदर्शिका और गुरु बन जाती है।

इन सब बातों की अनुभूति करके मनुष्य किसी बाहरी गुरु की आवश्यकता से ऊपर उठ सकता है, परन्तु अपने स्वयं के अनुभव की सत्ता वाले भीतरी गुरु का क्या होगा ?

यात्रा के प्रथम चरण में ऐसा आवश्यक था कि मनुष्य स्वयं अपने अनुभव पर निर्भर रहे, किसी दूसरे के अनुभव पर निर्भर न रहे। परन्तु अब इतना अधिक अनुभव प्राप्त करने के बाद यह समझ लेने का अवसर आ गया है कि अनुभव, चाहे अपना हो चाहे पराया वह जीवन के अथाह सागर को मापने में असमर्थ है। निरपेक्ष सत्य सारे अनुभवों के क्षेत्र से परे है। अतः जब हमारे अपने अनुभव की सत्ता समाप्त हो जाती है तो हमारे पास बचता क्या है ? हम बिन्कुल हल्के हो जाते हैं। खाली हो जाते हैं। शून्य हो जाते हैं और सारे भार से मुक्त हो जाते हैं। इस शून्यता के साथ, इस निम्नता के साथ हम अनुभव की देहली पर जा पहुँचते हैं। वह अनुभूति की सर्वोच्च चोटी है। प्रत्येक वस्तु उसी में से निकलती है और विकसित होती है। वह सारे जीवन का नकारात्मक मूल स्रोत है, आदिकरण है।

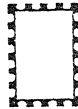
इस बात की पूरी सम्भावना है कि इस पुस्तक ने कुछ लोगों को आरम्भिक प्रेरणा दी हो, अथवा उन्हें उनकी यात्रा में कभी-कभी कोई सहायता दी हो। परन्तु अब यदि वे ऐसे बिन्दु पर पहुँच सकते हैं जहाँ उन्हें अपनी जीवन-यात्रा में किसी पुस्तक अथवा किसी व्यक्ति पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं रह जाती तो वह

91 / नद चेतन की दिशा

क्षण धर्य होग। कागण, इस यात्रा का अन्तिम छोर अकेले ही प्राप्त करना होगा, पितर नर यात्रा चाहे प्रत्यक्ष भौतिक विश्व की हो चाहे आध्यात्मिक जगत् क सर्वोच्च प्तर की हो । वह दरवाजा इतना सँकरा है कि 'तामे दो न समाहिं' ।

चितन की ओर ले जाने वाला द्वार अत्यन्त सकीर्ण है ओर उसका मार्ग भी सकीर्ण है ।

—बाइबिल नया करार
(न्यू टेस्टामेण्ट) मैथ्यू 7/14



आहार और स्वास्थ्य



प्रौढ शरीर मे भोजन का कार्य है क्षीण ऊतको या कोशिकाओ को पुन स्थापित करना और शरीर के वजन को ठीक बनाए रखना । अस्तु, केवल भोजन ही शरीर को शक्तिशाली बनाने के लिए पर्याप्त नही है । मानसिक और शारीरिक स्फूर्ति मनोवैज्ञानिक कारको पर निर्भर करती है । यदि केवल भोजन ही शक्ति का उच्च स्तर बनाए रखने मे समर्थ होता तो अधिकाश लोग जिन चाय, कॉफी, शराब जैसे उद्दीपक पदार्थो के अभ्यस्त होते है उन उद्दीपको की कोई आवश्यकता न पडती । यदि कोई व्यक्ति शात और ध्यानमय स्थिति वाले मन का विकास करता है तो खानपान ओर निद्रा सम्बन्धी उसकी भौतिक आवश्यकताओ मे परिवर्तन होने की सम्भावनाएँ है । वह पहले जितना खाना खाता था वह मात्रा उसे अधिक लग सकती है और उसके कारण शरीर का वजन बढ सकता है । आलस्य आ सकता है । बीमारी आ सकती है । यदि भोजन पर मनोवैज्ञानिक निर्भरता समाप्त की जा सके तो शरारं थोडे भोजन से ही अपने को समजित करना सीख लेता है और उससे भी ऊँचे स्तर वाली शारीरिक और मानसिक स्फूर्ति बनाई रखी जा सकती है । सुसम्बद्ध और सगठित जीवन के लिए शरीर और मन की ऐसी पारस्परिक क्रिया स्वाभाविक और सहायक होती है परन्तु उपवास, अनाहार, अध-अनाहार, हठयोग,

औषधियों या आत्म-सम्मोहन के आधार पर आध्यात्मिक या मनोवैज्ञानिक स्थितियों का विकास अवाच्छीय है। इस प्रकार की बाह्य प्रेरित स्थितियाँ अपनी खडित प्रकृति के कारण समग्र व्यक्तित्व का निर्माण नहीं कर सकती।

प्रायः सभी साधक ऐसा महत्वपूर्ण प्रश्न करते रहते हैं कि आध्यात्मिक जीवन के लिए किस प्रकार का भोजन अनुकूल पड़ेगा। जैसा कि अन्य दिशाओं में है, वैसा ही भोजन के सम्बन्ध में अपने मन में अत्यधिक प्रतिबद्धता अवाच्छनीय है। इतना तो स्पष्ट है कि भोजन पर्याप्त होना चाहिए और पाण्डित्य भी होना चाहिए। परन्तु उसकी कसौटी क्या हो? पोषण सम्बन्धी विज्ञान अभी भी प्रारम्भिक अवस्था में है। शरीर पर भोजन के प्रभावपूर्ण अनुकूल परिणामों का, भूख से अधिक खाने का, जोखिमों का, नाना प्रकार के अस्वाभाविक भोजनों की प्रतिक्रियाओं का, अथवा विशिष्ट भोजनों की माँग आदि का ठीक-ठीक पता लगाने के लिए अभी बहुत अधिक शोध करना बाकी है। ऐसी परिस्थितियों में पेट्टशास्त्रियों की एकपक्षीय बातें ऑख मूँदकर स्वीकार कर लेना अवैज्ञानिक भी है और खतरनाक भी।

सभ्य पुरुष ने स्वाद के सम्बन्ध में अनेक आदतें डाल रखी हैं, अनेक युक्तियाँ निकाल रखी हैं। ये सभी स्वस्थ जीवन के लिए लाभकर ही होंगी, ऐसा नहीं है। प्रकृति ने हमें स्वाद के अकुर दे रखे हैं, जिनकी सहायता से मनुष्य अपने शरीर के लिए उपयुक्त भोजन का चुनाव कर सकता है और हानिकारक भोजन का त्याग कर सकता है। परन्तु मनुष्य तो अपनी बुद्धि का उपयोग करता है, या कहिए बुद्धि का दुरुपयोग करता है और उसने भूख बढ़ाने के लिए नमक, मिर्च, मसाला, चीनी आदि बड़ी मात्रा में खाने की आदतें डाल ली हैं। इस प्रकार उसने सच्ची भूख को, स्वाद ग्रहण करने की अपनी क्षमता को मन्द कर डाला है। इस प्रकार उसने अनुपयुक्त आहार को बहुत अधिक मात्रा में खाने के लिए बाढ़ द्वार खोल रखे हैं। आधुनिक सभ्यता की अधिकांश बीमारियाँ इसी पेट्टूपन और अनुपयुक्त भोजन के कारण हैं।

इधर कुछ दिनों से प्रकृति की ओर लौटने का एक नारा चल पड़ा है जो सम्भवतः पोषणशास्त्रियों की उपेक्षा के रूप में है। पर इम बात का सुझाव देने के लिए अनेक प्रमाण उपस्थित हैं कि मनुष्यों और पशुओं में ऐसी निहित मनोवैज्ञानिक यत्र-रचना है जो पौष्टिक आहार चुनने के लिए उनका मार्गदर्शन करती है। उसमें शर्त यही है कि यह चुनाव अन्य कारणों या तथ्यों द्वारा अत्यधिक सकुचित न कर

दिया जाए। यह मान लिया जा सकता है कि हम कुछ भोजनो को शारीरिक विकास की भावना के साथ जोड़ना सीखते हैं।¹

सामान्यतः हम देखते हैं कि कुत्ते को यदि कब्ज हो जाता है तो वह अपने स्वाभाविक भोजन की अपेक्षा घास खाना अधिक पसन्द करता है। यह एक उदाहरण है, जिसे योगियों की भाषा में 'शरीर की चेतना' कहा जाता है। सभ्य पुरुष में नाना प्रकार के मनोभावों, अनेक आदतों, व्यसनो और छिछले सुखों के विस्तार द्वारा यह चेतना या तो मन्द बना दी गई है या लगभग समाप्त कर दी गई है। इसने अपनी ओर से स्वस्थ और सबल शरीर के स्वाभाविक सुखों और शारीरिक स्वास्थ्य को नष्ट करने वाले कृत्रिम सुखों के बीच एक सघर्ष लाकर खड़ा कर दिया है। मनुष्य यदि सुख और आनन्द से भरा सामञ्जस्यपूर्ण जीवन जीना चाहता है तो उसे शरीर की इस चेतना को फिर से खोजना पड़ेगा।

मन ज्यो-ज्यो अधिक भावनाशील और शक्तिशाली बनता चलता है त्यों-त्यों वह प्रायः देखता है कि तन और मन को सचेत करने के लिए बाहरी उद्दीपन अनावश्यक है। तब अत्यधिक मात्रा में भोजन करने की अथवा बहुत ऊँचे प्रकार के सिद्धांत भोजन की और पशुओं के मांस आदि से प्राप्त भोजन की आवश्यकता उत्तरोत्तर घटती चली जाती है।

20 से 25 साल की आयु के भीतर शरीर की वृद्धि, उसका बढ़ना-पनपना समाप्त हो जाता है। जीवन की इस अवधि के बाद शरीर में धीमे-धीमे उसे बिगाड़ देने वाले परिवर्तन होने लगते हैं। जैसे धमनी कठिन्य (Arteriosclerosis) जिसमें धमनी की दीवारें कड़ी पड़ जाती हैं। अधिक कैलरी (ऊष्माक), अधिक वसा और अधिक प्रोटीन वाला भोजन करने से धमनी का यह कठोरपन जल्दी आता है। समुचित व्यायाम और गहरे श्वास-अभ्यास के साथ-साथ यदि निम्नांकित नियमों के अनुसार चला जाए तो शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में सहायता मिलेगी और उसके साथ-साथ शरीर को बिगाड़ने वाले परिवर्तन भी घटते चले जाएँगे।

• इस बात को स्पष्ट रूप से समझ लेना चाहिए कि शरीर में होने वाली छीजन की पूर्ति के लिए भोजन होता है। उद्दीपन अथवा शक्ति का तात्कालिक स्रोत मन है। मन जब निरर्थक विचार-प्रक्रियाओं और भ्रामक विश्वासों के कारण

होने वाले अनावश्यक शक्ति-क्षय से मुक्त रहता है तो उसमें अपनी निजी शक्ति भरी रहती है जबकि सामान्य मन उद्दीपन के लिए आहार पर, धन पर और भौतिक पदार्थों पर ही निर्भर रहेगा ।

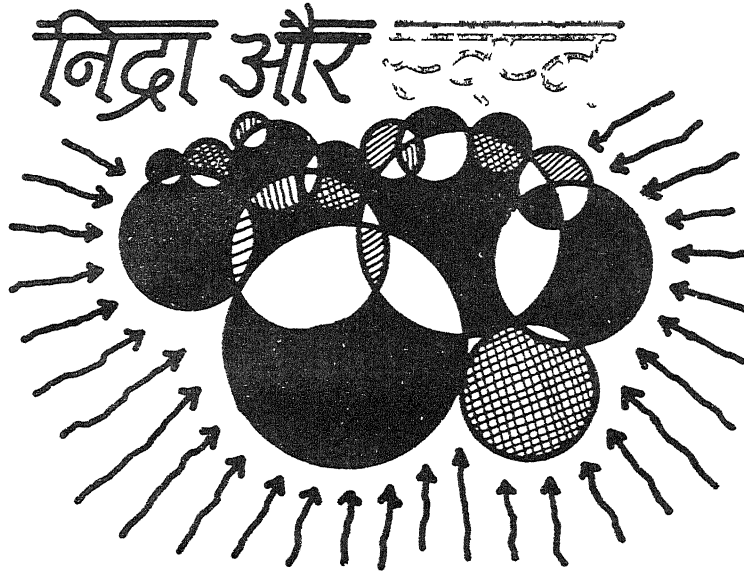
- जब तक सच्ची तेज, स्वाभाविक भूख न लगी हो तब तक कुछ भी नहीं खाना चाहिए । सापेक्षिक खालीपन की सरल मनसनी केवल मनोवैज्ञानिक भूख होती है । वह भोजन करने के लिए सच्ची मार्गदर्शिका नहीं है ।

- भोजन धीरे-धीरे करना चाहिए । खूब चबा-चबाकर करना चाहिए । खाते समय भोजन की ओर तथा खाने की प्रक्रिया की ओर पूरा ध्यान देना चाहिए । जब तक ऐसा ध्यान नहीं दिया जाएगा तब तक सही मात्रा में सही भोजन नहीं किया जा सकता और ठीक ढंग से उसका परिपाचन नहीं हो सकता ।

संतुलित भोजन से और मिताहार से शरीर ठीक ढंग से काम करता है । उससे शरीर को भी और मन को भी नई शक्ति प्राप्त होगी । यदि कोई व्यक्ति ध्यानमय जीवन बिताता है—एकान्तवास अथवा जड समाधि के जीवन को बिताता है, इसकी बात नहीं, अपितु सक्रिय ध्यान का, क्षण-क्षण उसे समझने का जीवन बिताता है—तो यह आवश्यक है कि शरीर की आवश्यकताओं के अनुकूल भोजन पर कड़ा नियंत्रण रखा जाए । पेटूपन का मजा न लिया जाए जिसके कि आज अधिकांश लोग अभ्यस्त हैं । ऐसा करने पर ही तन और मन समरसता से, तालमेल से अपना काम कर सकेंगे । तब शायद मनुष्य मधुमेह, तीव्र रक्तचाप, हृदयकष्ट और कैंसर जैसी भयंकर बीमारियों से मुक्त रह सकेंगे ।

शारीरिक श्रम करने वाले श्रमशाल सक्रिय लोगों में जो भूख रहती है वह शरीर की पोषक आवश्यकताओं के ही अनुकूल होती है । अस्तु जो लोग श्रम नहीं करते, ठलुआ रहते हैं, उन लोगों में इस प्रकार की यात्रिक क्रिया बहुत कम देखने में आती है । अतः सामजस्यपूर्ण स्तर पर शारीरिक क्रिया को संतुलित करने के लिए पर्याप्त दैनिक व्यायाम आवश्यक है । उसके लिए 4/5 मील प्रति घण्टे की चाल से घूमा भी जा सकता है अथवा आध घण्टे तक धीरे-धीरे दौड़ने का अभ्यास भी किया जा सकता है ।





शरीरशास्त्री अभी तक स्पष्ट रूप से इस बात की व्याख्या नहीं कर पाए है कि नींद की आवश्यकता क्या है और उसकी क्रियाविधि क्या है। नींद लगने के दो सर्वसामान्य कारण हैं—एक है सवेदनात्मक उद्दीपन का हास और दूसरा है सवेदनीय उद्दीपन के रहते हुए अत्यधिक थकावट। अस्तु, प्रश्न यह है कि मस्तिष्क का कौन-सा भाग थकावट अनुभव करता है और इस थकान से छुटकारा पाने में उसे कितना समय लगता है। इलेक्ट्रोइसफेलोग्राम (Electroencephalogram) में दिखने वाली डेल्टा लहरे (100 माइक्रोवोल्ट तक) बताती हैं कि स्वप्नावस्था में भी मस्तिष्क में कुछ मात्रा में गतिविधि, हलचल या क्रियाशीलता रहती है, भले ही वह धीमी और आवृत्तिहीन हो।

यह कहा जा सकता है कि सोना, नींद लेना एक आदत है जिसमें आदिकालीन जड़ता, आदिम निश्चेष्टता की एक झोंकी मिलती है। जैसे ही मानसिक हलचल बन्द होती है, मन खाली होता है, वैसे ही उसमें सो जाने की भावना आ जाती है। ध्यानकर्ताओं के प्रारम्भिक अनुभव की यह सर्व-सामान्य बात है। यदि बैठने की मुद्रा में मेरुदण्ड के साथ-साथ गर्दन भी सीधी और खड़ी रखी जाए एक सीध में रखी जाए, तो नींद को टाला जा सकता है। परन्तु गर्दन यदि झुकी हुई, नीच

लटकती हुई रखी जाए तो नींद के आ टपकने की सम्भावना रहती है। यदि किसी व्यक्ति को सोने और जागने के बीच की अर्ध-जागरण की अथवा सम्मोहक स्थिति की जानकारी हो जाए तो वह अचेतन की एक झंकी कर सकता है और इस प्रकार कितने ही मानसिक सवेदनात्मक अनुभवों और क्षमताओं का विकास किया जा सकता है।

चैकोस्लोवाकिया के डॉक्टर मिलान रिजील ने अपने विषयी पात्रों (Subjects) में सम्मोहन द्वारा अतिरिक्त सवेदनीय (Extra sensory Perception) प्रत्यक्ष ज्ञान का विकास किया है।

स्वप्न में अचेतन विभिन्न प्रतीकों द्वारा अपना प्रक्षेपण करता है, जिसका कि हम स्वप्नों में अनुभव करते हैं। इन प्रतीकों या स्वप्नों की व्याख्या से हम अपने अचेतन मन की आन्तरिक स्थिति जान सकते हैं। इन स्वप्नों में कुछ स्वप्न ऐसे हो सकते हैं जो कि भविष्यसूचक ढंग के होते हैं और इनमें जो सजीवता, स्पष्टता, प्रकाश और आभा रहती है उससे उन्हें अन्य धूमिल, भ्रान्तिपूर्ण, ऊबड़-खाबड़ स्वप्नों से अलग करने में सहायता मिलती है। अस्तु, सच्चे ध्यान का उद्देश्य स्वप्नों का विवेचन करना नहीं है। सर्वोच्च ध्यान का लक्ष्य होता है सारे मानस को शुद्ध करना और चेतन-अचेतन के बीच होने वाले सघर्ष को समाप्त करना। इस सघर्ष की समाप्ति के साथ स्वप्नों की कोई आवश्यकता ही नहीं रह जाती। मन जब इस प्रकार मुक्त हो जाता है तब उसे बहुत कम घण्टों स्वप्नरहित गाढ़ गम्भीर निद्रा की आवश्यकता रह जाती है।

परम शक्तिशाली मानस जो कि सघर्ष से मुक्त हो जाता है और जो ऊब से ऊपर उठ जाता है वह अपने परिवेश से, अपने पर्यावरण से मुक्त हो जाता है। परम सुखमय, आनन्दपूर्ण, पूर्ण सतोषपूर्ण जीवन जीने के लिए न तो किसी बाहरी उद्दीपन की आवश्यकता है और न किसी भीतरी उद्दीपन की ही आवश्यकता है।

युक्ताहारविहारस्य

युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य

योगो भवति दुःखहा ॥

यथायोग्य आहार-विहार करने वाले का, यथायोग्य चेष्टा करने वाले का और यथायोग्य सोने वाले तथा जागने वाले का योग दु खो का नाश करने वाला होता है ।

योग (पूर्ण योग—जो दु ख का अन्त कर देता है) केवल उसी व्यक्ति के लिए सम्भव है जो खाने और पीने में, कर्म करने में, सोने में और जागने में उचित रीति से सतुलित रहता है ।





क्या आपने कभी इस बात की ओर ध्यान दिया है कि कभी-कभी सहज स्वाभाविक भाव से वस्तुएँ आपके पास आ जाती हैं ? आप देखते हैं और स्पष्ट रूप से आप देख सकते हैं । आप सुनते हैं और पूरे मनोयोग से सुन पाते हैं । आप ध्यान करने बैठते हैं और आपको सहज भाव से ऐसा लगता है कि आप बड़ी सरलता से मन की गहनतम सीढियों में उतरते जा रहे हैं । परन्तु कभी-कभी ऐसे क्षण आते हैं, जब पूरी शक्ति लगाने पर, पूरा उद्योग करने पर भी ऐसा नहीं होता । आपने जिसे अत्यन्त आसान समझा था वह आपके लिए असम्भव-सा बन जाता है । अब आप क्या करेंगे ? आप अत्यन्त हताश और निराश हो जाते हैं, परन्तु आप कर क्या सकते हैं ? क्या आप इसके अतिरिक्त और कुछ कर सकते हैं ? क्या आपने अपने प्रयत्न में कोई कसर छोड़ रखी है ? नहीं । आप अपने प्रयत्न की सीमा पर पहुँच गए हैं । अपने मन की सीमा पर पहुँचे हैं । अब अपनी सीमा को पहचानें और अपनी पराजय स्वीकार कर लें । जिस क्षण आप अपनी सीमा को समझ लेते हैं उसी क्षण आपका मन स्वतः शांत और स्थिर हो जाता है । इसका नाम है—समर्पण । परन्तु यह ईश्वरेच्छा के आगे समर्पण नहीं है । कारण, न तो आप ईश्वर को जानते हैं और न उसकी इच्छा को ही जानते हैं । यदि आपको ऐसा ज्ञान होता,

आप ऐसे चतुर होते तो आपको न तो किसी ग्रन्थ की आवश्यकता होती और न किसी माधना की। इसलिए आप अपने-आपको धोखा मत दीजिए। उसके स्थान पर आप सरल और नम्र बन जाइए। तथ्यों को पहचानकर समर्पण करना मीखिए। कारण, मूलतः आपमें ऐसी कोई शक्ति नहीं कि आप किसी तथ्य को बदल दें। आप चाहे जितना प्रयत्न करें, कड़े-से-कड़ा प्रयत्न करें पर आप अपने मन की सीमा से ऊपर नहीं उठ सकते। अपनी सीमा के तथ्य के आगे समर्पण करना आप सीख लीजिए। जिस क्षण आप ऐसा करते हैं उसी क्षण क्या होना है? आपने जिसे अत्यन्त कठिन, सर्वथा असम्भव माना था वह आपके आगे घुटने टेक देता है, पूण सम्भव बन जाता है। यह समर्पण का जट्ट है। ऐसी कोई घाटी नहीं है जिसे आप समर्पण की कला के सहारे पार न कर सकें। समर्पण का अर्थ यह नहीं कि आप सदा के लिए स्थायी तौर पर अपनी पराजय स्वीकार कर लें। ससार में कभी कोई स्थायी जय या स्थायी पराजय नहीं होती। और किसी तथ्य के प्रति कोई स्थायी समर्पण भी नहीं हो सकता। कारण, कोई भी तथ्य स्थायी नहीं है। समर्पण का अर्थ निष्क्रियता, सुस्ती, काहिली अथवा निश्चेष्टता नहीं है। उसका अर्थ है किसी तथ्य का डटकर सामना करना, उसे समग्र रूप से देखना और उसका स्पर्श करना और ऐसा करते हुए उस मौन में चले जाना जिसमें सर्वोच्च सत्ता, महानतम शक्ति अपने कार्य के लिए सदैव प्रतीक्षा करती रहती है। वह शक्ति शांतिपूर्वक परन्तु निश्चित रूप से अपना काम करती है और जैसे ही वह गतिशील होती है, वैसे ही मनुष्य में नई स्फूर्ति आ जाती है, मन में ताजगी आ जाती है और आन्तरिक यात्रा पर तीव्र गति से अग्रसर होने के लिए एक नई शक्ति आ जाती है।

समर्पण आपके स्वभाव के हीन तत्त्वों के साथ कोई समझौता नहीं है। वह मानवीय स्तर पर बुद्धि की सर्वोच्च अभिव्यक्ति है। आप यदि किसी उकताने वाली समस्या के विचलन से व्यथित हैं तो शांत और स्थिर होकर समर्पण करना सीखें। उस समस्या से लड़ने-जूझने, उसे दबाने में अथवा उसके उदात्तीकरण में अपनी शक्ति का अपव्यय न करें। इस अपव्यय द्वारा आप कहीं न पहुँच पाएँगे। उसका कुछ परिणाम नहीं निकलेगा। उसका सामना करिए, उसे पूर्णतः स्पर्श करिए और तब सुधार अथवा सशोधन की कोई बात सोचें बिना अपने मन के कार्य-कलापों के आगे समर्पण कर दीजिए। ऐसा करने पर जो सुख और शांति मिलेगी, जो चैन मिलेगा उसे देखकर आप आश्चर्यचकित रह जाएँगे। आप देखेंगे कि

आपके मारे खिचाव, सारे झटके, सारे दबाव एकदम समाप्त हो गए है, पूर्णत मित गए है ।

यहाँ पर एक समस्या खड़ी हो सकती है । समर्पण अभी तत्काल हो सकता है । इसी क्षण हो सकता है परन्तु दूसरे क्षण कोई दुर्बलता सिर उठा सकती है, कोई विचलन सामने आ सकती है । यह कोई स्थायी समाधान नहीं लगता । इसलिए होता है कि आप मन की सारी क्रियाविधि से, उसके पूरे यत्र से भली-भाँति परिचित नहीं है और सम्भवत इसलिए भी कि आप पूरे तौर से सावधान नहीं है । परन्तु इस बात को आप स्मरण रखिए कि आप एक बार जो कर सकते है उसे दुबारा भी कर सकते है । यदि आप किसी समस्या को मूल रूप से जड़-मूल से एक बार हल कर सकते है तो पुन हल करने की आवश्यकता आने पर आपके मन को फिर से वैसी शक्ति मिल जाएगी । अत आप इस श्रद्धा पर अटल रह सकते है । जीवन मे समस्याएँ तो सदैव आती रहेगी परन्तु आप यदि किसी एक समस्या को पूर्णत हल कर सकते है तो आप सभी समस्याओ को हल कर सकेगे ।

मानव-मन की सबसे बड़ी समस्या यह है कि वह किसी समस्या को पूर्णत पूरे तौर पर नहीं समझता । तो आप देखेंगे कि समस्या को पूरी तरह से समझ लेने की क्रिया ही समस्या का समाधान है । उसके बाद की जाने वाली भौतिक क्रिया तो एक सरल बात है । किसी समस्या को समझ लेना ही उसका निदान है । किसी प्रश्न को समझ लेना ही उसका उत्तर है । प्रकृति इती नम्र और करुणामयी है कि उसने रोग और उसकी दवा, समस्या और उसका हल, प्रश्न और उसका उत्तर दोनो को इतना निकट रख दिया है कि उसके लिए आपको कोई बड़ी मेहनत, कोई कडा सघर्ष करने की आवश्यकता नहीं है । किसी समस्या पर अपना पूरा ध्यान लगाइए और उसका समाधान आपके पास आ जाएगा । किसी समस्या को पूर्ण रूप से समझना, किसी प्रश्न को ठीक ढग से गढना सर्वोच्च बुद्धि का काम है । आप यदि ऐसा कर सके तो आप परम हिंसापूर्ण पागलपन और उथल-पुथल से भरे हुए विश्व के भीतर भी प्रयत्नशून्य शान्तिपूर्ण जीवन जी सकते है । तभी आप यह समझ सकेगे कि स्वतंत्रता मुख्यत परिवेश से मुक्त होना ही है और उससे बिना प्रभावित हुए जीवन जीना है ।

शिवजी और उनके दो पुत्रो गणेश और कार्तिकेय के सम्बन्ध मे एक कथा है । इन दोनो पुत्रो ने यह निश्चय किया कि दो मे से जो व्यक्ति तीनो विश्वो की

परिक्रमा करके पहले आ जाएगा वही बड़ा माना जाएगा । कार्तिकेय के पास तीव्र गति वाली सवारी थी । वे उस पर सवार होकर बड़ी तेजी से विश्व-परिक्रमा के लिए निकल पड़े । गणेश के पास बड़ी धीमी चाल वाली सवारी थी । इसलिए उन्होंने समझ लिया कि इस सवारी को लेकर दौड़ में पड़ना व्यर्थ है । वे अपने पिता का ही तीन बार परिक्रमा करके शांत होकर बैठ गए । कार्तिकेय जब थके-मोटे हॉफते हुए लौटे तो गणेश ने घोषणा की कि कार्तिकेय दौड़ में हार गए । उन्होंने अपनी बात की व्याख्या करते हुए कहा कि भगवान् शिव सारे ब्रह्माण्ड के स्वामी हैं । उनकी तीन बार परिक्रमा करने का अर्थ है सारे ब्रह्माण्ड की तीन बार परिक्रमा कर लेना । हिन्दू पौराणिक कथाशास्त्र के अनुसार गणेश बुद्धि के देवता हैं— 'विद्यावारिधि बुद्धि विधाता' है । बुद्धि तो इसी में है कि हम अपनी सीमाएँ, अपनी मर्यादाएँ ठीक ढंग से समझ लें और अपनी विवशता के नध्य के समक्ष आत्मसमर्पण कर दें । उत्तेजित, मूर्खतापूर्ण कार्यकलाप और उसके साथ जुड़ा हुआ आंतरिक सक्षोभ, भीतरी बेचैनी हमें कहीं नहीं पहुँचा पाएगी । अपनी आध्यात्मिक यात्रा में सच्ची प्रगति करने के लिए हमें समर्पण की कला सीखनी होगी । कमकाण्ड-अभ्यास और बाहरी अनुशासनो द्वारा सत्य की अनुभूति नहीं की जा सकती । अपनी सीमाओं को, अपनी मर्यादाओं को पहचानिए और समर्पण करना सीख लीजिए । तब बिना बुलाए ही सत्य आपके पास आ जाएगा । उमी प्रकार सिद्धियो या चमत्कारों के फेर में मत पडिए । आपने यदि समर्पण की कला सीख ली है और आप शांति की गोद में उतर सकते हैं, तो ये शक्तियाँ आपको खोजती हुई आपके पास आ सकती हैं, पर सम्भवतः उस स्तर पर पहुँच जाने पर वे आपके लिए व्यर्थ और महत्त्वहीन बनकर रह जाएँगी ।

इस समर्पण कला का सौंदर्य यह है कि दूसरों की अपेक्षा आप आध्यात्मिक प्रज्ञा के सर्वोच्च शिखर पर पहुँच सकते हैं । फिर भी अहं आपको स्पश नहीं करेगा । कारण, आप इस बात को जान जाएँगे कि आप जो कुछ हैं सो आपके समर्पण का ही परिणाम है, न कि किसी अभ्यास का । सर्वोच्च शिखर पर भी नम्रता आपका साथ नहीं छोड़ेगी । कारण, नम्रता में ही सच्ची शुद्धता, सच्चा शील पुष्पित-पल्लवित हो सकता है ।

कुछ साधना-पद्धतियों अथवा एकाग्रता आदि के सहारे आप अन्तर्ज्ञानीय अथवा मनोवैज्ञानिकीय धरातल के सर्वोच्च बिन्दु पर पहुँच सकते हैं परन्तु कोई भी

पद्धति ऐसी नहीं है जो आपको मनोवैज्ञानिक स्तर से बाहर निकाल सके। कुडलिनी योग वी गूढ और रहस्यमय भाषा में आप सप्तम चक्र (सहस्रार चक्र—जो गीर्ष मुकुट में सहस्र परखुडियो वाला कमल है) तक पहुँच सकते हैं अथवा सप्तम लोक (सतलोक) में पहुँच सकते हैं। यह धनात्मकता का स्तर है। रगावली के सप्त-रगो के सम्मिश्रण श्वेत रग से इसका प्रतिनिधित्व किया जा सकता है। आप सिद्धियाँ प्राप्त कर सकते हैं। परम सन्तोष प्राप्त कर सकते हैं। परन्तु यहाँ पर पहुँचकर भी शुद्ध प्रेम और आनन्द की अनुभूति नहीं होगी। सातवाँ धरातल मानव-मन की खोल का चरम बिन्दु है। कोई भी कड़े-से-कड़ा प्रयत्न भी इसे भग नहीं कर सकता। कोई भी पद्धति, कोई भी अनुशासन, कोई भी गुरु आपको इसके ऊपर नहीं ले जा सकता। केवल निरीक्षण की शान ध्यान-प्रक्रिया द्वारा ही आप इस बात की अनुभूति कर सकते हैं कि आपके मन ने अब तक जो कुछ अनुभव किया है या भविष्य में करने के लिए आप जो योजना बना सकेंगे वह सब सीमित है और वह आपको मुक्ति तक नहीं ले जा सकता। इस नकारात्मक स्थिति पर पहुँचने पर—इसे आठवाँ धरातल कहा जा सकता है—सारी सिद्धियाँ और सारी शक्तियाँ लुप्त हो जाती हैं और आपके मन को केवल मौन की ही जानकारी रहती है। प्रश्न है कि अब क्या आप इस नकारात्मक स्थिति में मौन की स्थिति में टिके रह सकते हैं और प्रत्येक आशा, आकांक्षा अथवा परलोक की छवि का पूर्ण परित्याग कर सकते हैं ? यहाँ तक कि आप मुक्ति की आशा भी छोड़ दे सकते हैं ? यह है समर्पण। यही है वह परमोच्च साधन जो आपको 'मैं' और 'मेरा' के खोल से ऊपर ले जा सकता है। समर्पण और सन्तोष यही दो तथ्य हैं जिनके परस्पर मिलन में आणविक विस्फोट से कहीं अधिक बड़ा, कहीं अधिक शक्तिशाली विस्फोट महानतम विस्फोट होता है। इसके कारण मानव-मन का पूर्णरूपेण रूपान्तरण हो जाता है और प्रेम की ज्योति से उजाला किया जाता है जो मानवीय होने के साथ-साथ दैवी भी है।

इस प्रकार आप देखेंगे कि उच्चतम ध्यान-क्षेत्र के लिए शांतिपूर्ण ध्यान सबसे छोटा और सबसे सुरक्षित मार्ग है। उसमें मानसिक मनोवैज्ञानिक क्षेत्र के, उसके सिद्धियों और शक्तियों के कोई खतरे नहीं रहते। आप यदि अपने प्रयत्न में उत्साही हैं, गम्भीर हैं और सर्वोच्च सत्य तथा जीवन का अर्थ और महत्त्व समझने के लिए उत्सुक हैं तो सबसे सरल मार्ग यही है। अस्तु, समग्र एकीकरण के लिए मनुष्य को अन्त-स्फूर्तिदायक मनोवैज्ञानिकीय स्तर पर अचेतन मन की गहनतम

सतह पर दृष्टिपात करना होगा—जिसकी रूपरेखा 'सर्वोच्च सकल्पना शीषक वाले अध्याय मे दी जा चुकी है। इस धरातल से गुजरते समय मनुष्य की सिद्धियाँ और शक्तियाँ आपके समीप आ सकती है, आपके पीछे दौड़ सकती है, परन्तु आप इनके पीछे न दौड़े। केवल तब आप अपनी नम्रता को बनाए रख सकेंगे। प्रेम केवल नम्रता के भीतर खिल सकता है। प्रेम और सिद्धि अथवा सत्ता शायद ही कभी एक साथ रह पाते हो। प्रेम को छोड़कर प्रत्येक शक्तिन सघषशील शक्ति होती है। केवल प्रेम-शक्ति ही ऐसी शक्ति है, महान् शक्ति है जिम्मे वरषण और सघर्ष रह नहीं सकते।

प्रेम के सम्बन्ध मे आपके अनेक मनोभाव हो सकते है। सम्भव है, आपने प्रेम की अनेक परिभाषाएँ पढी हो, परन्तु वह सब प्रेम नहीं है। प्रेम तो वह विस्फोट है जो आपके भीतर उस समय घटित होता है जब आप मौन की स्थिति मे होते है। प्रेम सारी परिभाषाओ, सारी व्याख्याओ की आपति और अपेक्षा कर देता है। इस विस्फोट का प्रकाश एक क्षण भी टिक सकता है, कई घण्टो तक भी टिक सकता है, कई-कई दिनो तक भी टिक सकता है। उसके टिकने की अवधि आपकी पूर्व तैयारी पर, आपकी सरलता पर निर्भर करती है। परन्तु जब भी यह प्रकाश आता है तो वह इस प्रकार आपको अभिभूत कर लेता है, इस प्रकार आपको जकड और पकड लेता है कि आप सावधान न रहे तो आप अपने पुराने यात्रिक मन मे फिमल जा सकते है, परन्तु आप उसमे स्थायी रूप से लोट नहीं सकते। आप यदि उससे हाथ नहीं जोड लेगे 'नमस्कार' कहकर उसे छोड नहीं देगे तो आप केवल अपना दु ख और कष्ट ही बढ़ाएँगे। आपके आगे सर्वोच्च शिखर की ओर बढ़ने के अतिरिक्त अन्य कोई मार्ग ही नहीं रह जाता—अन्य कोई विकल्प ही नहीं बचता। यह बात दूसरी है कि आप उस मार्ग पर धीरे-धीरे चलते है या तेजी से। यह अवसर तो आपको उस समय मिला था जब आप अपने विकास व सक्रमण काल मे थे। उस समय उसने आपको स्वतंत्रता का और दायित्व की भावना का अवसर प्रदान किया था। जैसे पशु के पास अपनी सहज, नैसर्गिक वृत्ति मूल प्रवृत्ति के पीछे चलने के सिवा दूसरा रास्ता नहीं रहता, वैसे ही उस मनुष्य के पास जो अह की खोल के परे चला गया है, दूसरा कोई विकल्प नहीं रह जाता। तब दैवी प्रकृति का ऐसा खेल हाता है, जिसमे अन्य किसी विकल्प के लिए स्थान ही नहीं रह जाता।

आप अपने मार्ग पर पयाप्त आगे बढ़ सकते है—परन्तु यहाँ आपकी अह की

मापछड़ी नहीं है। इसलिए आपको अपनी प्रगति का ठीक-ठीक पता नहीं चलता। ऐसी स्थिति में कभी-कभी आपको अपने भूतकाल की, अपने अर्ध-पार्श्विक और अर्ध-मानवीय जीवनकाल की स्मृतियाँ आ सकती हैं। आपको इन स्मृतियों का केवल निरीक्षण करते रहना है और उन्हें इतनी समग्रता के साथ महसूस करना है कि आपके भूतकाल का कुछ भी अश अवशिष्ट न रहे। तब आप ऐसे क्षेत्र में प्रवेश करेंगे जहाँ आपको न तो मुक्ति में कोई रस रह जाएगा और न बोधशक्ति में ही। पहले जिस प्रकार सिद्धियाँ आपके पीछे पड़ी थी उसी प्रकार अब मुक्ति भी आपके पीछे पड़ेगी। तब यदि आप इस सर्वोच्च शक्ति के साथ अपने को एकाकार करने की भूल नहीं करेंगे—उससे आपकी यात्रा में बाधा पड़ेगी—तो आप देखेंगे कि केवल एक दैवी गतिविधि हो रही है, न कोई द्रष्टा है न कोई दृश्य है। न कोई प्रेमी है न कोई प्रेमास्पद।

यह स्थिति पराभक्ति की है, जिसमें कोई आराध्य नहीं है। यह ज्ञान और बोधशक्ति की सर्वोच्च मजिल है जहाँ ये दोनों ही प्रेम के समुद्र में विलीन हो जाते हैं। यदि आपने अपनी यात्रा अतृप्त असतोष और गम्भीरता के साथ आरम्भ की है तो इस चोटी पर पहुँच करके भी आप सतुष्ट नहीं होंगे। चूँकि अब आपको न तो बोध-शक्ति में कोई रस है और न मुक्ति में ही कोई रस है, आप किसी भी वस्तु के साथ तदाकार नहीं होना चाहते। अतः आपके लिए उस मजिल पर जाने का मार्ग खुल जाएगा, जहाँ न सुख है न कोई दुःख—कोई अनुभूति ही नहीं है। इस स्थिति की कल्पना भी भयोत्पादक है परन्तु अनुभव करने के लिए यह परम सुन्दर वस्तु है। यह अनुभव से अननुभव का पारगमन है।

समर्पण और धैर्य के अतिरिक्त महाशून्य के सर्वोच्च शिखर पर पहुँचने का अन्य कोई मार्ग नहीं है। उसके अलावा अन्य कोई पद्धति या उपाय नहीं है। वहाँ पर सारे मार्गों का, सारी पद्धतियों का अंतिम छोर आ जाता है। यह वह परमोच्च क्षण है जब सत्ता का अन्त हो जाता है और या सारे ग्रन्थ अर्थहीन हो जाते हैं, अथवा सच्चे अर्थ से ओतप्रोत हो जाते हैं। अब आपको न किसी ग्रन्थ की आवश्यकता है और न किसी गुरु की। अब स्वयं आपके भीतर से देवत्व श्वास भरने लगता है। अपने को अभिव्यक्त करने लगता है। अब खानपान, भोजन और टहलना-घूमना ही सर्वोच्च चमत्कार का रूप धारण कर लेते हैं।

उपसंहार



वास्तविकता एक प्रवाहमय स्थिति है। वह सदैव परिवर्तित होती रहती है। वह तीव्र उत्कटता की उपज है जिसकी व्याख्या विचार अथवा कल्पना के माध्यम से व्यक्त होती है। परन्तु उत्कटता विचार के द्वारा उत्पन्न नहीं की जा सकती। वह केवल स्पष्ट प्रत्यक्ष बोध से ही आती है। विचार अथवा कामना के द्वारा जो अभियान किया जाएगा वह तीव्रता नहीं, वह होगा सघर्ष का बल या उसकी शक्ति। अतः प्रत्यक्ष बोध सच्ची तीव्रता का भण्डार है। वही उसका जलाशय है। प्रत्येक प्रत्यक्ष बोध को पूरे तौर से जीना है, जिससे वह उसे सच्ची वास्तविकता से रूपान्तरित कर सके। जब प्रत्यक्ष बोध को जिया नहीं जाता तो वह एक बौद्धिक निरूपण बन जाता है और चेतना में सामान्य सशोधन कर देता है जो प्रत्यक्ष ज्ञान की चेतन अनुभूति होती है। अतः मन वास्तविकता के दूसरे स्तर की सम्भावना के लिए खुले, उसके पहले सहज वास्तविकता के प्रत्येक स्तर को पूरे तौर से जीना है। पूर्ण रूप से रूपांतरित चेतना में ऐसी नमनशीलता, ऐसी लचक होती है जो बहुत जल्दी वास्तविकता के एक स्तर से दूसरे स्तर में चली जाती है, ताकि बाहर की प्रतिबद्ध वास्तविकता से उसका सम्बन्ध हो अथवा उसका रूपान्तरण हो सके। जब मन सामाजिक चुनौती के साथ सम्बन्धित हो सकता है और उससे पूर्णतः अनुक्रिया

कर सकता है केवल तभी यह कहा जा सकेगा कि समग्र रूपान्तरण की नींव पड गई ।

बौद्धिक स्तर पर रूपान्तरण का घटना कालातीत होता है, परन्तु जब रूपान्तरण की शक्ति भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक और भौतिक स्तर पर कार्य करती है, तो ऐसा लगता है कि एक प्रक्रिया आरम्भ हो गई है । यह प्रक्रिया लम्बी दीर्घ-लघु भी हो सकती है, अल्पकाल-व्यापी भी । यह मन की और तन की मनोवैज्ञानिक और शारीरिक ग्रहणशीलता और उसके खुलेपन पर निर्भर करती है । लेकिन यह बात स्पष्ट रूप से समझ लेनी चाहिए कि इस प्रक्रिया को स्निग्ध गति से निर्बाध रूप में, तीव्र गति से चलाने के लिए मनोवैज्ञानिक काल को पूर्णतः समाप्त हो जाना पडेगा । मन को—जो अब परिवर्तित होता चल रहा है—शाश्वत क्षण में निवास करना होगा और लक्ष्य के सम्बन्ध में भावी कल्पनाओं और आदर्शों के सम्बन्ध में खडे किए गए सभी प्रक्षेपणों का उन्मूलन कर डालना होगा जिससे मानस में और शरीर में उस कालातीत शक्ति की पूर्णरूपेण अभिव्यक्ति हो सके ।

यह प्रक्रिया ज्यो-ज्यो आगे बढ़ती है त्यो-त्यो मन में नई योग्यताएँ और क्षमताएँ व्यक्त होती हैं और शरीर उत्तरोत्तर रोग-बीमारी, असामयस्य क्षरण और जराग्रस्तता से मुक्त होता चलता है । शरीर और मस्तिष्क की प्रत्येक कोश अतिजीवन के लिए सतत प्रयत्नशील है । अतिजीवन की यह प्रेरणा, उत्सुकता जिसके लिए मनोवैज्ञानिक और भौतिक सुरक्षा की आवश्यकता है—अमरता की एक अभिव्यक्ति है । जब मानस में मेरे और तेरे के भेद में, व्यक्ति और अपने चारों ओर घिरे विश्व के भेद से ऊपर उठ जाता है तब वह मनोवैज्ञानिक आघात से परे चला जाता है । मानस में ईर्ष्या, विद्वेष, प्रतिद्वन्द्विता और हिंसा के रूप में प्रकट होने वाले सघर्ष ही मनोवैज्ञानिक आघात के आधार हैं । मानस जब सघर्ष से मुक्त हो जाता है तो शरीर में एक सम्पूर्णता प्रतिबिम्बित होने लगती है । तब धीरे-धीरे शरीर की वह स्थिति हो जाती है जब उसे न तो कोई आघात लग सकता है न उसे कोई बीमारी हो सकती है और न वह अशक्त हो सकता है । बुढ़ापा आने की गति धीमी हो जाने अथवा रुक जाने के कारण शरीर में कालातीतता प्रतिबिम्बित होने लगती है । तब शरीर अनिश्चित काल तक, अति दीर्घ काल तक टिक सकता है अथवा शरीर में नए उत्परिवर्तन, नए उद्भेदन प्रकट हो सकते हैं ।

मनुष्य तकनीकी दृष्टि से प्रतिरोपण तथा ऐसे ही अन्य जैव-चिकित्सा के

साधनो द्वारा बीमारी और वृद्धावस्था पर विजय प्राप्त करने के प्रयत्नो मे सलग्न है । वह ऐसे युग की तलाश मे है जिसमे निकट भविष्य मे शरीर लगभग अमर जैसा बन जाएगा । अस्तु, तकनीक के माध्यम द्वारा इस लक्ष्य की प्राप्ति मे कृत्रिम साधनो के समर्थन और जीवनपोषण पर निर्भरता समाप्त नहीं होती । और इसलिए यह निर्भरता और ऊब अथवा बोरियत का भय मिलकर अमरता को एक हास्यास्पद वस्तु बना देगा । यह तथाकथित अमरता, प्लास्टिक की अमरता की सजातीय होगी जो कि केवल यात्रिक अस्तित्व वाली वस्तु है । परन्तु जब चेतना के रूपान्तरण द्वारा परिवर्तन लाया जाता है तो अमरता की पहली अभिव्यक्ति मानस मे पहले होती है, फिर शरीर मे होती है । तभी और केवल तभी मानवीय व्यक्तित्व के समग्र रूपान्तरण सच्ची अमरता का दर्शन होता है । तब अमरता मे केवल शरीर का ही अतिजीवन नहीं होता उससे नवीन मानव प्राणी तथा नई समाज-व्यवस्था का उद्भव भी होता है ।

सत्य कालातीत और अटल है । जबकि वास्तविकता या यथार्थता देश और काल से बद्ध है जा कि विचार और कल्पना से निर्मित, पोषित तथा सशोधित होती है । जब तकनीक के माध्यम द्वारा विचार से वास्तविकता की रचना की जाती है तो ऐसी वास्तविकता मे विचार की सीमाएँ, कमियाँ और मर्यादाएँ परिलक्षित होती है । जब रूपान्तरित चेतना प्रज्ञा के माध्यम द्वारा वास्तविकता की रचना करती है, यद्यपि इस स्थिति मे विचार को एक यत्र अथवा साधन बनाया जाता है, तो भी उसके परिणामस्वरूप जो वास्तविकता जन्म लेती है उसमे वह सीमा और अव्यवस्था नहीं रहती जो विचार निर्मित वास्तविकता मे सर्वसामान्य होती है । अत रूपान्तरित चेतना क्रियाशील वास्तविकता के कई स्तर बनाती है जो उसकी अभिव्यक्ति की आवश्यकताओ के अनुरूप होते है । ऐसा मानस वास्तविकता का निर्माता होता है, उसका दास या गुलाम नहीं होता ।

हम सब लोग विचार और कल्पना के द्वारा वास्तविकता की रचना करने वाले है परन्तु जब हम उसी की रचना करते है तो वह वास्तविकता भय और चिन्ता से भरपूर रहती है और वह हमे गुलाम बना देती है । जब रूपान्तरित मानस प्रज्ञा के माध्यम द्वारा वास्तविकता की रचना करता है तो यह शुद्ध वास्तविकता भय से सर्वथा मुक्त रहती है और वह गुलामी की दिशा मे नहीं ले जाती । तब ऐसी वास्तविकता केवल क्रियाशील होती है और जब आवश्यकता नहीं रहती तब

रूपान्तरित मानस द्वारा वह विघटित कर दी जाती है। इस प्रकार वास्तविकता में जीते हुए भी मन मुक्त बना रहता है।

अतः मुक्त मानस वास्तविकता से विलग नहीं रहता। वह उससे जान बचाकर भी नहीं भागता। वह उसका रूपान्तरण करता है और आवश्यकता प्रतीत होने पर उसमें कुछ योगदान भी करता है। इस शुद्ध वास्तविकता की रचना-शक्ति के अभाव में, मुक्ति मोक्ष केवल बौद्धिक है, निस्सार है, अर्थहीन है। परन्तु यह वास्तविकता की रचना करने वाली मुक्ति अमर रचना शक्ति अह की भस्म के भीतर से ही प्रकट होती है। जो मानस अब भी पसदगियो और वरीयताओ से अव्यवस्थित अथवा बौखलाया रहता है, जो सारे ब्रह्माण्ड के साथ पूर्णतः एकाकार नहीं होता, वह इस चोटी को स्पर्श नहीं कर पाता। सारी रुचियों के समाप्त होने पर ही मन इस चोटी की अपनी यात्रा का श्रीगणेश कर सकता है जो कि दिक् और काल से परे है। यह सर्वोच्च बलिदान है जो सत्य की वेदी के समक्ष अह को करना पड़ेगा जिससे सच्चे व्यक्तित्व का उद्भव हो सके।



लेखक-परिचय

डॉ० राजेश्वर प्रसाद कौशिक का जन्म भारत में सन् 1926 में हुआ। वे अपने छात्र जीवन में एक सहपाठी की मृत्यु देखकर बाल्यावस्था से ही बोधशक्ति या प्रज्ञा की खोज में लग गए। किसी बौद्धिक साधन द्वारा आपका सतोषजनक समाधान नहीं हो सका और यह तथ्य स्पष्ट हो गया कि कोई—प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष अनुभूति हम पूर्ण समाधान नहीं दे सकती। सभी विचार प्रत्यय और कल्पनाएँ क्रमशः विलीन होती गईं और आप इस तथ्य पर पहुँचे कि क्षण-प्रतिक्षण के चिन्तन द्वारा ही वास्तविकता की अनुभूति की जा सकती है और उसे जाना जा सकता है।

श्री कौशिक ने चिकित्साशास्त्र का अध्ययन करके चिकित्सा को आजीविका के रूप में अपनाया। वे सन् 1973 तक (23 वर्ष तक) लगातार चिकित्सा करते रहे। उसी अवधि में ऐसे लोगों के साथ उनका वैचारिक संपर्क बढ़ा जो अनेक प्रकार के विश्वासों, पद्धतियों और तकनीकों से परे के इस जीवन आंदोलन की खोज में रुचि रखते थे। तब से लेकर 1981 तक वे लगातार अनेक देशों का परिभ्रमण करते रहे, लोगों से मिलते रहे और उन्हें अपना प्रेम और अनुभूति बाँटते रहे।

देखो और सुनो, पर विश्वास मत करो ।
तुम जिस बात को समझते नही, उसे दोहराओ मत ।
अपने प्रति ईमानदार बनो ।
यदि तुम्हारे हृदय मे यह ईमानदारी और सादगी
होगी तो सत्य स्वय आकर तुम्हारा दरवाजा खटखटाएगा ।

—डॉ० आर०पी० कौशिक



हिमाचल पुस्तक भण्डार